



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 10:00-14. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni także telefonicznie, meilowo. [Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/> oraz po przez aplikację meet – wchodząc na podany link](https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/)

OBOWIĄZUJE OD 11.03.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00 1.03 i 08.03	Wykłady specjalistyczne-	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 1.03 oraz 8.03 godz. 9:00 Uzdrawianie ciała- przeciwstarzenie - gimnastyka twarzy
	12:00-13:00 15.03 i 22.03, 29.03	Wykłady specjalistyczne –	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 15.03 i 22.03, 29.03 godz. 12 spotkanie z dietetykiem. Zaburzenia odżywiania/przeciwdziałanie chorobie Alzheimera
	16:00-17:00 1.03 i 08.03	Pilates krzeselkowy	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 01.03 i 08.03
poniedziałek	17:00 – 18:00 15.03 i 22.03, 29.03	Latino	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ oraz meet 15.03 i 22.03 https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu

wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Uwaga powtórny wykład 10.03
	16:00-17:00 2.03, 16.03,30.03	Joga śmiechu	https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu 02.03, 16.03, 30.03
	17:00-18:00 9.03, 23.03	Zumba	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 9.03, 23.03
środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu <i>Wchodzimy po przez link bez hasła – brak możliwości odsłuchania. Zgłoszenia biuro@pracowniakulturalna.pl</i>
	12:00-13:00	Miejsca moey XXL	Prowadzi spotkanie przewodnik, dźwiękoterapeuta. https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS
czwartek	9:00-10:00	Joga	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Uwaga zmiana 11.03 odbędzie się Joga śmiechu. https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu
	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ + meet https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb
piątek	15:00-16:00	Otwarte spotkanie z koordynatorem (wolontariat) – kawiarenka	Meet – link podany zapisanym oraz na fb. Zapraszam chętnych – wyślę także mail z linkiem- kontakt 784 545 453
	16:00-17:00	Pilates	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Zajęcia dodatkowe w marzec 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.03.2021	11:00 -12:00	"Dojrzała do sztuki on-line"	Poprzez zoom- link zostanie udostępniony na naszym FB oraz zapisanym uczestnikom Współpraca z MCK- wykład raz w miesiącu w ramach Dekady ze sztuką. Zgłoszenia na biuro@pracowniakulturalna.pl lub telefonicznie 784 545 453 Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje historyka sztuki, po których odbywa się dyskusja

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy