



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, mailowo. [Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/> oraz po przez aplikacje meet <https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu> lub komputerowe](https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/)

O BOWIĄZUJE OD 14.05.2021 Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00 17.05, 31.05	Wykłady specjalistyczne	https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu wykład wprowadzenie do żeglarstwa co dwa tygodnie
	09:00-10:00 10.05, 24.05	Wykłady specjalistyczne	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Terapie manualne antystresowe, gimnastyka twarzy co dwa tygodnie
poniedziałek	16:30 – 17:30 4, 11.05	Latino	Tańce latynoamerykańskie. - https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu oraz https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS 17, 24, 31 odwołane
wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Prelekcja z przewodnikiem. Zajęcia on-line https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS Uwaga od 11.05 – Spotkania w plenerze, Zbiórka Franciszkanie 18.05. Zbiórka Brama Florianska Kolejne miejsca zostaną podane zapisanym.
	17.00-18:00 lub 16:00- 17:00 11.05, 25.05	Joga śmiechu	https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu Joga śmiechu – ćwiczenia co dwa tygodnie- meet Uwaga zmiana 25.05 zaczynamy o 16:00
	16-17:00 04.05	Pilates krzesłkowy	Pilates krzesłkowy co dwa tygodnie. Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
	13-14.00 18.05.2021	Gimnastyka dla seniora	Gimnastyka w plenerze - Zalew Bagry, zbiórka pod Pracownią Kulturalną

środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	Angielski z lektorem https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu
	12:00-13:00 07.05	Miejsca mocy XXL	Spotkanie z przewodnikiem, miejsca i osoby tajemnicze, sztuka, historia. https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS
	10:15-11:15 11,18,25.05	Miejsca Mocy XXL	Spacer edukacyjny z przewodnikiem – w plenerze 11. Bagry 18. Płaszów 25. Podgórze
czwartek	9:00-10:00 6,13.05	Joga	Metoda Sivanandy https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
	13:00-14:00 20.05 27.05	Joga / gimnastyka relaksacyjna w plenerze	Zbiórka pod Pracownią. Zajęcia w plenerze- Zalew Bagry
	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	09:30-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zalew Bagry,
	15:00-16:00	Otwarte spotkanie z koordynatorem (wolontariat)	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 maj 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10.05.2021	19.00	Koncert on-line	Koncert Alleluja Świata, https://www.facebook.com/events/144087457673704/
14.05.2021	11:00-12:30	Dojrzała sztuka	Współpraca z MCK- Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje historyka sztuki, po których odbywa się dyskusja. zoom podany dla zapisanych biuro@pracowniakulturalna.pl
23.05.2021	Cały dzień	„Święto Rodziny”	Piknik rodzinny - wielopokoleniowy na Błoniach Krakowskich.
25.05.2021	15:00-16:30	Spotkanie ze strażą miejską	Nowelizacja kodeksu drogowego, dane do logowania podane zostaną w późniejszym terminie

31.05.2021	12:00-13:30	Dekady ze Sztuką	Współpraca z MCK -Zobaczyć Galicję, Wykład nawiązujący do wystawy Mit Galicji prezentowanej w Galerii MCK zoom podany dla zapisanych biuro@pracowniakulturalna.pl
14.05-31.05.2021	on-line	Moje drzewo	- <u>fotografie ze spacerów i podróży.</u> <u>https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</u> <u>lub wysłać biuro@pracowniakulturalna.pl</u> <u>Zadanie/Wyzwanie - fotograficzne</u> Tematem przewodnim jest Moje drzewo jego prawdziwe oblicze. Pokażcie, jak je postrzegacie, jak wygląda i co czujecie .
Przełom maja/czerwca planujemy wycieczkę do Huciska- tropem Kantora. Zapisy i informacje dla Członków CASu- biuro@pracowniakulturalna.pl			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.