



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto: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 <https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu> lub komputerowe

**OBOWIĄZUJE OD 24.05.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00 17.05, 31.05	Wykłady specjalistyczne	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> wykład wprowadzenie do żeglarstwa co dwa tygodnie
	09:00-10:00 10.05, 24.05	Wykłady specjalistyczne	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> Terapie manualne antystresowe, gimnastyka twarzy <u>co dwa tygodnie</u>
poniedziałek	16:30 – 17:30 4, 11.05	Latino	Tańce latynoamerykańskie. - <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> oraz <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a> 17, 24, 31 odwołane
wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Prelekcja z przewodnikiem. Zajęcia on-line <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a> Uwaga od 11.05 – Spotkania w plenerze, Zbiórka Franciszkanie 18.05. Zbiórka Brama Florianska Kolejne miejsca zostaną podane zapisanym. <b>Uwaga zmiana Godz. 10.00 25.05. zbiórka Kościół Dominikanie</b>
	17.00-18:00 lub 16:00- 17:00 11.05, 25.05	Joga śmiechu	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> Joga śmiechu – ćwiczenia co dwa tygodnie- meet Uwaga zmiana 25.05 zaczynamy o 16:00
	16-17:00 04.05	Pilates krzesłkowy	<u>Pilates krzesłkowy co dwa tygodnie.</u> Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
	13-14.00 18.05.2021	Gimnastyka dla seniora	Gimnastyka w plenerze - Zalew Bagry, zbiórka pod Pracownią Kulturalną, <u>w razie niepogody sala</u>

środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	Angielski z lektorem <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a>
	12:00-13:00 07.05	Miejsca mocy XXL	Spotkanie z przewodnikiem, miejsca i osoby tajemnicze, sztuka, historia. <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>
	11:00-12:00 11,18,25.05	Miejsca Mocy XXL	Spacer edukacyjny z przewodnikiem – w plenerze 11. Bagry 18. Płaszów 25. Bieżanów/Prokocim – zbiórka. Przystanek tramwajowy Wlotowa przy Bieżanowskiej. Zapisy tel. 784 545 453, <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
czwartek	9:00-10:00 6,13.05	Joga	Metoda Sivanandy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
	13:00-14:00 20.05 27.05	Joga / gimnastyka relaksacyjna w plenerze	Zbiórka pod Pracownią. Zajęcia w plenerze- Zalew Bagry w razie niepogody sala, obowiązują zapisy
	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> + meet <a href="https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb">https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb</a>
piątek	09:00-10:00 21,28.05	Nordicwalking z gimnastyką	Zalew Bagry – zbiórka Pracownia Kulturalna ul. Bagrowa 80/43
	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 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>

### Zajęcia dodatkowe w *maj* 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10.05.2021	19.00	Koncert on-line	Koncert Alleluja Świata, <a href="https://www.facebook.com/events/144087457673704/">https://www.facebook.com/events/144087457673704/</a>
14.05.2021	11:00-12:30	Dojrzałość do sztuki	Współpraca z MCK- Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje historyka sztuki, po których odbywa się dyskusja. zoom podany dla zapisanych <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
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 <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
14.05-31.05.2021	on-line	Moje drzewo	- <u>fotografie ze spacerów i podróży.</u> <u><a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a></u> <u>lub wysłać <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a></u> Zadanie/Wyzwanie - fotograficzne 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- <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>			

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*