



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	08:00-13:00
środa	08:00-11:00 13:00-14:00
czwartek	09:00-10:00 16:00-19:00
piątek	10:00-14:00

**OBOWIAZUJE OD 01.09.2022**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:30-18:00	Kurs smartfonowy,	Obowiązują zapisy na sali ul. Bagrowa 80/43
	18:19:30	Tablety i komputery	
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	09:00-10:00	Historia ze sztuką – gr. początkująca	
	10:00-11:00	Historia ze sztuką - gr. Zaawansowana	
środa	09:00-10:00	Język angielski on-line	
	09:00-10:00	Nordicwalking	
	11:00-12:00	Dźwiękoterapia	
czwartek	09:00-10:00	Pogotowie informatyczne, smartfonowe	Indywidualne spotkania, konsultacje

	18:45-19:45	Salsa Solo – kurs taneczny	
piątek	10:05-11:05	Pilates	Sala lub plener Zapisy: 784 545 453, <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
	11:15-13:15	Brydż – społeczność	Zajęcia międzypokoleniowe

### Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2022:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.09			
03.09	12-16	<b>Impreza plenerowa nad Wisłą 3 W PROGRAMIE 12.00-15.00</b> • konkurs rzutów (fińska gra - Molcki, dart, rzuty obręczą do celu) • malarskie warsztaty ekologiczne „Na szkle malowane” • wystawa fotografii pt. „Wisła dawniej i dziś” • „Bezpieczny senior”- spotkanie edukacyjne Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie przy współpracy Rady Krakowskich Seniorów. • muzyka nad Wisłą - melodie znane i lubiane • „Coś na ząb” – przekąski z grilla 13.00-14.00 Gwiazdy pikniku Zespół RENESANS 15.00-16.00 Rejs widokowy po Wiśle 16.00 Zakończenie imprezy	Obowiązują zapisy na rejs <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a> Dojazd: Komunikacja MPK Docelowo dojazd autobusem na ul. Księcia Józefa przystanek „Malczewskiego”, dalej dojście pieszo 200m ul. Wioślarską. Z przystanków: Muzeum Narodowe, Jubilat, Komorowskiego - autobus 109 Z przystanku: Rondo Grunwaldzkie01 - autobus 101 dojazd na Salwator tramwajami 1, 2 z Salwatora autobusy 100, 229, 239, 249, 269
19-20.09	10-15:00	<b>VII MISTRZOSTWA SPORTOWE SENIORÓW KRAKOWA</b>	Szczegóły u koordynatora i na plakacie, zapisy od 65 lat
30.09-2.10	15:00-19:00	Wyjazd Gołkowice Górne - budżet obywatelski	Szczegóły u koordynatora

Pon-piątek	10:15-11:30	Kajaki na Bagrach	Dwuosobowe, plaża Bagry, zapis u Miłki
------------	-------------	-------------------	---