

**Centrum Aktywności Seniorów - Artystyczny CaS WARSZTATOWA5**

adres - ul. Dunajewskiego 5, III piętro klatka C/D

kontakt – tel. 730 685 606

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

strona internetowa: <https://www.cas.warsztatowa5.pl>

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

poniedziałek	15:00 do 19:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	10:00 do 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 28.11.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14:00 do 15:00	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów  Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 w dniach 4, 18, 25.11.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

Poniedziałek	15:00 do 16:00	Dobrostan i rozwój- prelekcje	<p>prelekcja prowadzone przez Katarzyna Anna Małachowska spotkanie z dr Kacprem Bońkowskim i dr Maciejem Sychtą</p> <p>Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606</p> <p>Zajęcia w dniu 18.11.2024 spotkanie z dr Kacprem Bońkowskim- Jak zachować bystrość umysłu na dłużej</p> <p>Zajęcia w dniu 25.11.2024 spotkanie z dr Maciejem Sychtą- Choroba zwyrodnieniowa stawów i jak sobie pomóc na co dzień ul. Dunajewskiego 5, III piętro klatka C i D</p>
Wtorek	11:00 do 12:00	Taniec Towarzyski	<p>Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606</p> <p>Zajęcia w dniach 5, 12, 19, 26.11.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro klatka C i D</p>
	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	<p>Odbiór sprzętu w dniach</p> <p>Zajęcia w dniach 5, 12, 19, 26.11.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D</p>

Środa	10:00 do 10:45 Wejście na basen godzina 9:40	Basen	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Basen YMCA ul. Krowoderska 8 Zbiórka przed wejściem do budynku 9:40 Zajęcia w dniach 6, 13, 20, 27.11.2024
	12:15 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 6, 13, 20, 27.11.2024
	12:30 do 13:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 20, 27.11.2024
Czwartek	11:00 do 12:00	Tango argentyńskie (preferowane zapisy parami)	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 7, 21, 28.11.2024 ul. Dunajewskiego 5 III piętro kl. C i D
	10:30 do 10:30	Nordic walking/ boule	Odbiór sprzętu w dniach 7, 14, 21, 28.11.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
	15:00 do 15:45	Nowe technologie	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 7, 14, 21, 28.11.2024

	15:55 do 16:40	SOS technologiczne	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 7, 14, 21, 28.11.2024
Piątek	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Zajęcia w dniach 8, 22.11.2024 "Nowe życie starym rzeczom" - Twórcze majsterkowanie Artystyczne rękodzieło Zajęcia w dniach 15.11.2024 10:00 do 11:00 11:00 do 12:00 Zajęcia w dniach 29.11.2024 10:00 do 11:00 11:00 do 12:00 12:00 do 13:00 Zajęcia odbywają się w przestrzeni WARSZTATOWA5 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2024	12:30 do 13:30	Podstawy automasażu	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606 Zajęcia odbywają się w przestrzeni WARSZTATOWA5 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

19.11.2024	15:00 do 17:00	„Five” popołudniowa potańcówka	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606 Zajęcia odbywają się w przestrzeni WARSZTATOWA5 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
------------	----------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*