

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

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 do 16:00
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 2.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13.01	13:00 do 14:00	Dobrostan i rozwój- prelekcje	Prelekcja prowadzone przez Katarzyna Anna Małachowska spotkanie z dr. Marciniakiem leczenie bólu
Poniedziałek 27.01	13:00 do 14:00	Dobrostan i rozwój- prelekcje	Prelekcja prowadzone przez Katarzyna Anna Małachowska spotkanie z Ireną Bukałą Kardiologiczne SOS- omdlenia
Poniedziałek 13,20,27.01	14:00 do 15:00	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów

Wtorek 7, 14.01	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Wtorek 21,28.01	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 7, 14,21,28.01	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Środa 8,15,22,29.01	10:30 do 11:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Środa 8,15,22,29.01	12:15 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 9,16,23,30.01	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 9,16,23,30.01	11:30 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Czwartek 2,9,16,23,30.01	14:30 do 15:15	Nowe technologie	
Czwartek 2,9,16,23,30.01	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	

Piątek 3,10,24,31.01	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Artystyczne rękodzieło
Piątek 17.01	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Zajęcia plastyczne

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 7.01	15:00 do 16:00	Zebranie wolonatryjne	Zebranie Wolontariuszy naszego CAS'u
Środa 8,15,22,29.01	14:30 do 15:30	J. angielski – poziom podstawowy	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolonatryjkę
Środa 15,22,29.01	16:00 do 17:00	Kaligrafia	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolonatryjkę
Czwartek 23,30.01	11:30 do 12:30	Tango argentyńskie	Zajęcia wolonatryjne
Piątek 24.01	18:00 do 21:30	Impreza okolicznościowa	BAL WOŚP
Piątek 31.01	13:00 do 14:00	Zajęcia dodatkowe	Warsztaty aktorskie w tańcu ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.