



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 27.10.2022**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –październik 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Obowiązują zapisy. Zajęcia na sali ul. Bagrowa 80/43 , bez 17.10
	18:30-19:45	Tablety i komputery	Bez 17.10
wtorek	08:00-10:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	10:00-11:00	Historia ze sztuką – gr początkująca	Zamiast 4.10, będzie 3.10 w poniedziałek Wyjątkowo 18.10 o godz 14:00 Muzeum Narodowe- Wystawa Łempickiej, obowiązują zapisy, limit miejsc
	11:00-12:00	Historia ze sztuką - gr. Zaawansowana	Zamiast 4.10, będzie 3.10 w poniedziałek Wyjątkowo 18.10 o godz 15:00 Muzeum Narodowe- Wystawa Łempickiej- zapisy

	12:45-13:45	Pilates baletowy	Bez 3.10 , Wyjątkowo 18.10 o 10:30, obowiązują zapisy na pilates- limit sali
środa	09:00-10:00	Język angielski on-line	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a>
	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	
czwartek	09:00-10:00	Pogotowie informatyczne, smartfonowe	Indywidualne spotkania, konsultacje, 20.10 zmiana godziny 10-11:00
	18:45-19:45	Salsa Solo – kurs taneczny	Chacha, Latino, Salsa
piątek	10:05-11:05	Pilates	Sala - obowiązują zapisy- limit sali: 784 545 453, <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
	11:15-13:15	Brydż – społeczność	Zajęcia międzypokoleniowe

### Zajęcia dodatkowe w październik 2022:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
30.09-2.10.22		Wyjazd Gołkowice- poza finansowe	Budżet obywatelki, limit 30 os.
4.10.2022 (wtorek)	10-16:00	Piknik Senioralny – Zalew Bagry	
17.10.2022 (poniedziałek)	16:30-18:30	Estetyka, Styl – Stylowi Seniorzy	Zapisy
8.10.2022 22.10.2022 (sobota)	10:00-11:30	Nordicwalking na Błoniach, Ringo	Zbiórka o 10:00 pod Jordanówką – okrągłak kawiarnia, blisko od przystanku, proszę zabrać swoje kije
27.10.2022	12:30-14:00	Rozwój – Strefa Dialogu czl.	Spotkanie z coeachedem, mediatorem – Sfery życia, zwiększenie własnych kompetencji, budowanie relacji, dbałość o siebie
27.10.2022	10:00-12:00	Kurs florystyki- Wieńce	Zapisy
13.10.2022 20.10.2022 27.10.2022 (czwartek)	10:00-12:00	Lasoterapia – Terapia Lasem - Mindfulness Terapia Lasem, to terapia przeciwdziałająca nadmiernemu popadaniu w stres. Jonizacja powietrza oczyszcza ze smogu elektromagnetycznego. Fitoncydy, żywice i olejki eteryczne inhalują płuca i wpływają na poprawę działania układu immunologicznego	.Czwartkowe spotkania w lesie. z uwagi na odjazdy autobusów – może nastąpić opóźnienie do 15 minut – informacje sms z rozkładem. 13.10 – Lasek Wolski, przystanek Kopalina 20.10 Przegorzały 27.10 Park Decjusza
20.10.2022	08:00-15:00	Kurs i tworzenie Questingu -	Wspólnie z CAS żeglarz, ul. Kozia 22, obowiązują zapisy
24.10.2022 (poniedziałek)	10:00-11:00	Basen – AqA Areobik	Obowiązują zapisy u Miłki Zajęcia będą także w listopadzie.
24.10.2022	13-15:00	Społeczność – akcje wolontaryjne	