

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	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 1.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2, 9, 16.12	14:00 do 15:00	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów
Poniedziałek 9, 16.12	15:00 do 16:00	Dobrostan i rozwój- prelekcje	prelekcja prowadzone przez Katarzyna Anna Małachowska spotkanie z
Wtorek 3.12	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	

Wtorek 10, 17.12	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski (dwie jednostki zajęciowe)	
Wtorek 3, 10, 17.12	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach 5, 12, 19.12.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Środa 4, 11, 18.12	10:30 do 11:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Środa 11, 18.12	12:15 do 13:00 13:00 do 13:45	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 5, 12, 19.12	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
	11:30 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach 5, 12, 19.12.2024 ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Czwartek 5, 12.12	14:30 do 15:15	Nowe technologie	
Czwartek 5, 12.12	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	

Czwartek 19.12	14:30 do 15:15 15:15 do 16:00	SOS technologiczne (dwie jednostki zajęciowe)	
Piątek 6, 20.12	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00 12:00 do 13:00	Warsztaty artystyczne	"Nowe życie starym rzeczom" - Twórcze majsterkowanie
Piątek 13.12	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00 12:00 do 13:00	Artystyczne rękodzieło	

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 3.12	15:00 do 17:00	VII Festiwal Przetworów Domowych	ul. Dunajewskiego 5
Niedziela 1.12.	17:00 do 19.00	Wyjście do Teatru	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606 „LEPPER” Zbiórka godzina 16.40 Scena MOS ul. Rajska 12
Środa 4.12	19:00 do 21:00	Wyjście do Teatru	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606 „SIMONA K. WOŁAJĄCA NA PUSZCZY” Zbiórka godzina 18.40 Scena Dom Machin pl. Św. Ducha 2

Czwartek 5.12	12:30 do 13:30	Podstawy automasażu	
Piątek 13.12	15:00 do 17:00	Impreza Okolicznościowa „Mikołajki/wigilia”	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.