

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 3.02.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Luty 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24.02	14:00 do 15:00	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów
Wtorek 4,18.02	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 11,25.02	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski	

Wtorek 4,11,18,25.02	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Wtorek 4,11,18,25.02	16:30 do 17:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Środa 5,12,19,26.02	10:30 do 11:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Środa 5,12,19,26.02	12:15 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 6,20.02	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 13,27.02	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 6,13,20,27.02	11:30 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Czwartek 6,13,20,27.02	14:30 do 15:15	Nowe technologie	

Czwartek 6,13,20,27.02	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	
Piątek 7,21.02	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Artystyczne rękodzieło
Piątek 14,28.02	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
Środa 5,19,26.02	14:30 do 15:30	J. angielski – poziom podstawowy	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę
Środa 5,12,19,26.02	16:00 do 17:00	Kaligrafia	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę
Piątek 14.02	16:00 do 19:00	Impreza okolicznościowa	Impreza Walentynkowa – Integracyjna współorganizowana z CAS'em „VENA”
Sobota 15.02	19:00 do 21:00	Wyjście do teatru	Teatr Słowackiego (Scena MOS) Spektakl „Znachor” Zbiórka 18:45 ul. Rajska 12

Czwartek 20.02	16:00 do 18:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Czwartek 27.02	14:00 do 15:00	Wyjście: zwiedzanie Teatru Słowackiego	Zbiórka 13:45 pod głównym wejście do teatru

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.