

**Centrum Aktywności Seniorów - Artystyczny CaS WARSZTATOWA5**

adres - ul. Dunajewskiego 5, II i 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 | 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 |

**OBOWIAZUJE OD 3.03.2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – Marzec 2025**

*miesiąc*

| dzień                            | godzina                          | rodzaj zajęć                | uwagi                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>3,10,17,24,31.03 | 14:00 do 15:00<br>15:00 do 16:00 | Spotkanie z<br>psychologiem | „Złoty Wiek Szarych Komórek”<br>psychopogawędki dla Seniorów |
| Wtorek<br>4,18.03                | 10:30 do 11:30                   | Taniec Towarzyski           |                                                              |
| Wtorek<br>11,25.03               | 10:30 do 11:30<br>11:30 do 12:30 | Taniec Towarzyski           |                                                              |

|                           |                                  |                                                        |                                                                             |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek<br>4,11,18,25.03   | 12:00 do 12:30                   | Nordic walking /boule                                  | Odbiór sprzętu w dniach<br>ul. Dunajewskiego 5,<br>III piętro, klatka C i D |
| Wtorek<br>4,11,18,25.03   | 16:45 do 17:45                   | Zajęcia sportowo-<br>ruchowe                           | Gimnastyka rehabilitacyjna                                                  |
| Środa<br>5,12,19,26.03    | 10:30 do 11:30                   | Zajęcia sportowo-<br>ruchowe                           | Zajęcia ruchowe – propriocepcja –<br>ćwiczenia na stabilność i równowagę    |
| Środa<br>5,12,19,26.03    | 12:15 do 13:00                   | J. angielski – poziom<br>podstawowy                    |                                                                             |
| Czwartek<br>6,20.03       | 10:30 do 11:30<br>11:30 do 12:30 | Tango<br>argentyńskie<br>(preferowane zapis<br>parami) |                                                                             |
| Czwartek<br>13,27.03      | 10:30 do 11:30                   | Tango<br>argentyńskie<br>(preferowane zapis<br>parami) |                                                                             |
| Czwartek<br>6,13,20,27.03 | 11:30 do 12:30                   | Nordic walking /boule                                  | Odbiór sprzętu w dniach<br>ul. Dunajewskiego 5,<br>III piętro, klatka C i D |
| Czwartek<br>6,13,20,27.03 | 14:30 do 15:15                   | Nowe technologie                                       |                                                                             |

|                           |                                  |                        |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czwartek<br>6,13,20,27.03 | 15:15 do 16:00                   | SOS technologiczne     |                                                                                                                                                                  |
| Piątek<br>7.03            | 12:30 do 13:30<br>13:30 do 14:30 | Prelekcja<br>Prelekcja | Prelekcje z dr Aleksandrą Kolobius<br>prowadzona przez Katarzynę Annę<br>Małachowską pt. „Rozmowa o<br>sztuce” i „Gusta i guściki czyli to co<br>nam się podoba” |
| Piątek<br>7,14.03         | 10:00 do 11:00<br>11:00 do 12:00 | Warsztaty artystyczne  | Artystyczne rękodzieło                                                                                                                                           |
| Piątek<br>21,28.03        | 10:00 do 11:00<br>11:00 do 12:00 | Warsztaty artystyczne  | Zajęcia plastyczne                                                                                                                                               |

**Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606**

### **Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:**

*miesiąc*

| data                   | godzina        | rodzaj zajęć                        | uwagi                                                   |
|------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Środa<br>5,12,19,26.03 | 14:30 do 15:30 | J. angielski –<br>poziom podstawowy | Wolontariat, zajęcia prowadzone przez<br>wolontariuszkę |
| Środa<br>5,12,19,26.03 | 16:00 do 17:00 | Kaligrafia                          | Wolontariat, zajęcia prowadzone przez<br>wolontariuszkę |

|                    |                |                                                                    |                                                                                                                                                       |
|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela<br>16.03 | 19:00 do 21:00 | Wyjście do teatru                                                  | Teatr Słowackiego : <b>Dom Machin (Scena Miniatura)</b><br>Spektakl „o dwóch doktorach i jednej pacjentce”<br>Zbiórka 18:45 ul. Plac Świętego Ducha 2 |
| Czwartek<br>20.03  | 16:00 do 18:00 | Zajęcia dodatkowe:<br>DKFS – dyskusyjny<br>klub filmowy<br>seniora | ul. Dunajewskiego 5,<br>III piętro, klatka C i D                                                                                                      |
| Czwartek<br>13.03  | 12:00 do 12:45 | Automasaż                                                          | Zajęcia wolontaryjne                                                                                                                                  |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*