

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

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 1.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Kwiecień 2025

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|
| Poniedziałek 7,14,28.04 | 13:40 do 14:40 14:40 do 16:40 | Spotkanie z psychologiem | „Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów |
| Wtorek 1,15,29.04 | 10:30 do 11:30 | Taniec Towarzyski | |
| Wtorek 8,22.03 | 10:30 do 11:30 11:30 do 12:30 | Taniec Towarzyski | |

| | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--|---|
| Wtorek 1,8,15,22,29.04 | 12:00 do 12:30 | Nordic walking /boule | Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D |
| Wtorek 1,8,15,22,29.04 | 16:45 do 17:45 | Zajęcia sportowo- ruchowe | Gimnastyka rehabilitacyjna |
| Środa 2,9,16,23,30.04 | 8:30 do 9:15 | Zajęcia sportowo- ruchowe | Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę |
| Środa 2,9,16,23,30.04 | 11:15 do 12:00 | J. angielski – poziom podstawowy | |
| Czwartek 3,17.04 | 10:30 do 11:30 11:30 do 12:30 | Tango argentyńskie (preferowane zapis parami) | |
| Czwartek 10,24.04 | 10:30 do 11:30 | Tango argentyńskie (preferowane zapis parami) | |
| Czwartek 3,10,17,24.04 | 14:30 do 15:15 | Nowe technologie | |
| Czwartek 3,10,17,24.04 | 15:15 do 16:00 | SOS technologiczne | |

| | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------------------|--|
| Piątek 11,25.04 | 12:30 do 13:30 | Prelekcja | Prelekcje z Aleksandrą Kolobiusz prowadzona przez Katarzynę Annę Małachowską 11.04 pt. „Furiaci i dziwacy czyli co wolno artyście” i 25.04 „Zbieracze i kolekcjonerzy oraz zbieractwo w randze sztuki” |
| Piątek 11,25.04 | 10:00 do 11:00 11:00 do 12:00 | Warsztaty artystyczne | Artystyczne rękodzieło |
| Piątek 4.04 | 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 marcu 2025:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|----------------|--|---|
| Środa 2,9,16,23,30.04 | 14:30 do 15:30 | J. angielski – poziom podstawowy | Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę |
| Środa 9,16,23,30.04 | 16:00 do 17:00 | Kaligrafia- kursywa przedwojenna | Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę |

| | | | |
|-------------------|----------------|---|---|
| Środa 2.04 | 19:30 do 20:15 | Wyjście do teatru | Teatr Słowackiego : Dom Machin (Scena Miniatura) Spektakl „Spotkanie, które przejdzie do historii jako istotne” Zbiórka 19:15 ul. Plac Świętego Ducha 2 |
| Czwartek 10.04 | 16:00 do 18:00 | Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora | ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D |
| Piątek 25.04 | 19:00 do 20:30 | Wyjście: Koncert: Muzyczna podróż sentymentalna | Zbiórka: ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D Godzina 18:45 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.