

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

OBYWIAZUJE OD 1.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 12,19,26.05	13:40 do 14:40 14:40 do 15:40	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów
Poniedziałek 12.05	12:30 do 13:30	Prelekcja	Prelekcje z Karina Marciniak prowadzona przez Katarzynę Annę Małachowską pt. ”Mindfulness i technik relaksacyjnych”
Wtorek 13,27.05	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	

Wtorek 6,20.04	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 6,13,20,27.05	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Wtorek 6,13,20,27.05	16:45 do 17:45	Zajęcia sportowo- ruchowe	Gimnastyka rehabilitacyjna
Środa 7,14,21,28.05	8:30 do 9:15	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Środa 7,14,21,28.05	11:15 do 12:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 15,29.05	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 8,22.05	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 8,15,22,29.05	14:30 do 15:15	Nowe technologie	
Czwartek 8,15,22,29.05	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	

Piątek 9.05	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Artystyczne rękodzieło
Piątek 16,23,30.05	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 maju 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 7,14,21,28.05	14:30 do 15:30	J. angielski – poziom podstawowy	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę
Czwartek 15.05	15:00 do 17:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Piątek 30.05	16:00 do 18:00	Wystawa prac twórczych	Wystawa prac twórczych wykonanych w ramach zajęć artystycznych naszego CAS'u Zajęcia wolontaryjne ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D Godzina 16:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.