

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

OBOWIAZUJE OD 1.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9.06	13:40 do 14:40 14:40 do 15:40	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów
Wtorek 3,17.06	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 10,24.06	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski	

Wtorek 3,10,17,24.06	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Wtorek 3.06	16:45 do 17:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Gimnastyka rehabilitacyjna
Wtorek 10,17,24.06	16:00 do 17:45	Zajęcia sportowo- ruchowe	Gimnastyka rehabilitacyjna
Środa 4,11,18,25.06	11:15 do 12:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 12,26.06	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 5.06	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 5,12,26.06	10:45 do 11:30	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Czwartek 5,12,26.06	14:30 do 15:15	Nowe technologie	

Czwartek 5,12,26.06	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	
Piątek 13,27.06	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Kreatywne haftowanie ręczne
Piątek 6.06	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Zajęcia plastyczne – malowanie sznurkiem, nie tylko makramy
Piątek 13,27.06	12:30 do 13:30	Prelekcja	Piątek 13.06 „Rysunki towarzyszące myśleniu” Piątek 27.06 „Spacer po plantach – między zielonym salonem, a półświatkiem”

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 4,11,18,25.06	14:30 do 15:30	J. angielski – poziom podstawowy	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę
Czwartek 12.06	15:00 do 17:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Poniedziałek 2.06	11:00 do 13:00	Wyjście do teatru	Spektakl pt. „ <i>Limeryczny świat Wisławy</i> ” Teatr Zależny PK, przy ul. Kanoniczej 1 w Krakowie. Zbiórka godzina 10:15

Piątek 27.06	19:00 do 21:00	Wyjście do teatru	Spektakl Taneczny pt. „<i>Tango. Ostatnia gra</i> „ Teatr KTO ul. Jana Zamoyskiego 50 Zbiórka 18:30 Pierwszeństwo biletów mają osoby uczęszczające na nasze zajęcia z tanga argentyńskiego, ponieważ spektakl połączony jest z praktyką taneczną
-------------------------	-----------------------	--------------------------	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.