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

Koordynator: Karolina tel. 790 400 189

Dyżury stacjonarne koordynatora: poniedziałki, środy, czwartki

godziny 12:00 do 14:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
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 16.11.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30.11	13:00 do 14:00	Języka angielski	

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Poniedziałek 16.11	11:00 do 12:00 12:00 do 13:00	Prelekcje interaktywne z zakresu profilaktyki zdrowia	Prelekcja z lekarzem prowadzona przez moderatora Tematy: 1. Upadki i ryzyko złamań 2. Leki -czyli zapytaj lekarza lub farmaceuty
Wtorek 3,17.11	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 10,24.11	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 3,10,17,24.11	12:30 do 13:30 13:30 do 14:30	Warsztaty artystyczne	Zajęcia plastyczne
Wtorek 3,10,17,24.11	14:40 do 15:40	Język Hiszpański	
Wtorek 10,17,24.11	16:00 do 17:00	Zajęcia sportowo-ruchowe	Gimnastyka – zajęcia z cyklu dla sprawności i kondycji
Środa 18,25.11	10:00 do 10:45 10:50 do 11:35	Dla kręgosłupa	Zajęcia ruchowe na zdrowy kręgosłup
Środa 18,25.11	14:00 do 15:00 15:00 do 16:00	Warsztaty Teatralne	
Czwartek 5,12,19,26.11	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Czwartek 5,12,19,26.11	15:30 do 16:15	Cyfrowy Niezbędnik Seniora	Zajęcia z nowych technologii 5,19.11 grupa zaawansowana 12,26.11 grupa początkująca
Czwartek 5,12,19,26.11	16:15 do 17:00	Bezpieczeństwo w sieci/ Cyfrowe SOS	
Czwartek 26.11	12:30 do 13:30 13:30 do 14:30	Prelekcje interaktywne z zakresu profilaktyki zdrowia	Prelekcja z pielęgniarka kardiologiczną prowadzona przez moderatora Tematy: 1. „Leki a żywność – czego nie łączyć, aby leczenie było skuteczne?” 2. Leki, witaminy i suplementy – niebezpieczne połączenia i najczęstsze błędy”

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

miesiąc

Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2026:

Środa 4,18,25.11	12:30 do 14:00	Balet	Zajęcia wolonatryjne (prowadzone przez wolontariuszkę)
Środa 4.11	12:30 do 14:30	Zajęcia dodatkowe	DKFS- Dyskusyjny Klub Filmowy Seniora
Czwartek 12,19.11	13:00 do 15:00	Zajęcia dodatkowe	DKFS- Dyskusyjny Klub Filmowy Seniora

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Piątek 27.11	15:00 do 18:00	Impreza integracyjno -okolicznościowa: Andrzejki	Ul. Dunajewskiego 5 3 piętro, klatka D

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.