

## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres: ul. Bagrowa 80/43

kontakt: tel. 784 545 453



e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl)

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 10:00-14. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni także telefonicznie, mailowo. **Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/> oraz po przez aplikacje meet <https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu> lub komputerowe**

**OBOWIĄZUJE OD 01.04.2021**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00 12.04, 26.04	Wykłady specjalistyczne	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> <i>wykład wprowadzenie do żeglarstwa</i>
	09:00-10:00 05.04, 19.04,	Wykłady specjalistyczne	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> Ciało bez wieku – wykład, ćwiczenia,
poniedziałek	16:30 – 17:30	Latino	Tańce latynoamerykańskie. Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> oraz meet <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a>
wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Prelekcja z przewodnikiem. Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
	16:00-17:00 13.04, 27.04	Joga śmiechu	<a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> Joga śmiechu – ćwiczenia co dwa tygodnie- meet
	16-17:00 06.04, 20.04	Pilates krzesłkowy	<u>Pilates krzesłkowy co dwa tygodnie</u> Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	<i>Angielski z lektorem</i> <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a>

	12:00-13:00	Miejsca mocy XXL	Spotkanie z przewodnikiem, miejsca i osoby tajemnicze, sztuka, historia. <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>
czwartek	9:00-10:00	Joga	Zajęcia prowadzi na podstawie metody Sivanandy <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> + meet <a href="https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb">https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb</a>
piątek	15:00-16:00	Otwarte spotkanie z koordynatorem (wolontariat)	Meet – link podany zapisanym oraz na fb. Zapraszam chętnych – wyślę także mail z linkiem-kontakt 784 545 453
	16:00-17:00	Pilates	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

### Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.04.2021 poniedziałek	16:00-17:00	Kręgi kobiet-mumscicrle	Kręgi kobiet po angielsku - spotkanie dla mam, babć. Rozmowy, wsparcie kobiet po angielsku. Spotkanie prowadzi couch. Uwaga inny link <a href="https://meet.google.com/iov-prsh-rks">https://meet.google.com/iov-prsh-rks</a>
08.04.2021 czwartek	13:30-14:30	Budżet obywatelski narzędzie zmian	Spotkanie z przedstawicielem UMK <a href="https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu</a> <b>lub</b> <a href="https://www.facebook.com/events/2774226292830422">https://www.facebook.com/events/2774226292830422</a>
16.04.2021 piątek	14:00-15:30	Spotkanie z prawnikiem	ZABEZPIECZENIA SOCJALNE + PRAWA OBYWATELSKIE (EMERYTURY, RENTY, POMOC SPOŁECZNA ITP., PRAWA OBYWATELSKIE- JAKIE NAM PRZYŚLUGUJĄ I CO ROBIĆ, GDY NASZE PRAWA SĄ ŁAMANE?) Współpraca z SDN. Zoom- zapisy <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a> lub 784 545 453
23.04.2021 piątek	12:00-13:30	Spotkanie z prawnikiem	PRAWO SPADKOWE I PRAWNE ASPEKTY TWORZENIA TESTAMENTÓW (PRAWO SPADKOWE, ZASADY DZIEDZICZENIA, PRZYJMOWANIE I ODRZUCANIE SPADKÓW, TESTAMENTY ITP.). Współpraca z SDN. Spotkanie na zoom- zapisy <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a> lub 784 545 453
26 .04.2021 poniedziałek	12:00-13:30	Dekady ze sztuką	„Gdy rozum śpi, budzą się demony” Dadaizm i surrealizm a doświadczenia pierwszej wojny światowej . Współpraca z MCK

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*