

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	10 – 18:00
Wtorek	8:00 – 9:30, 11:00-16:00
Środa	11:45 – 13:30, 14:00 – 16:00
Czwartek	9:00- 12:00
Piątek	11:30 – 15:30

**OBOWIĄZUJE OD 2 listopada 2019****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad 2019**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:00-11:30	„Kim jest człowiek” spotkania z filozofią Prof. Anna Pająk	<b>Wolontariat</b>
	12:15 – 14:15	Plastyka/rękodzieło	
	16:00 -18:00	Nowe technologie poziom podstawowy (smartfony)	
Wtorek	8:00 – 8:45	Gimnastyka usp. gr.I	<b>26 nie ma zajęć</b>
	8:45 -9:30	Gimnastyka usp.gr.II	<b>26 nie ma zajęć</b>
	11:15 -12:15	j. angielski podstawa	<b>26 nie ma zajęć</b>

	12:15 – 13:15	j. angielski poziom średni	26 nie ma zajęć
	13:15 – 14:15	język hiszpański	26 nie ma zajęć
	14:15-15:45	gimnastyka umysłu	5,12,19
	15:45 – 16:45	nowe technologie- konsultacje	12,19 26 konsultacje od godz.14-16
Środa	12:30 – 14:00	taniec w kręgu, taniec towarzyski	
	14:00 – 16:00	nowe technologie poziom średni (smartfony)	
Czwartek	9:00 – 10:00	Nordic walking	7,14,21
	10:00 – 12:00	Czas seniorów- spotkania integracyjne	Scrabble, brydż, dyskusje, 7.XI od 12:30 – 14:30
	9:30-12:30	szkolenie z samoobrony	7.XI
	13:30-15:30	Szyk i elegancja- spotkania ze stylistką	14,28
piątek	11:30 -12:15	Gimnastyka pilates gr.I	8 nie ma zajęć

	12:15-13:00	Gimnastyka pilates gr II	8 nie ma zajęć
	13:00 – 14:00	Spotkania integracyjne	Gry planszowe, gra w karty itp.

### **ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2019**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16 sobota	9:00-13:00	Wędrówki piesze – Zabytkowe wnętrza UJ	Zbiórka godz. 9:00 CAS
Sobota	14:15-15:00	Basen	Handlowe 4 2.11 nie ma zajęć
Środa (każda)	14:00-15:00	Odwiedziny u byłych żołnierzy AK	Wolontariat seniorów
10 niedziela	16:00	Kino Kijów Spektakl „Weekend z R”	Wydawanie biletów w CAS
30 sobota	17 - 21	Zabawa andrzejkowa	Wolontariat

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**