

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

dyżur: **10:00-14:00** tel.722 -102-173

W związku z pandemią CAS prowadzi wyłącznie zajęcia on-line, dostępne na przeglądarce ZOOM,

Poniżej stałe linki do zajęć:

Nowe technologie, cyfrowe SOS,

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

gimnastyka, trening pamięci, Bądź EKO

<https://zoom.us/j/4261684737?pwd=bHg2czUya3FpR2NIS0RETdDdNeW5tdz09>

angielski, hiszpański

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>

wirtualne wędrówki z Ryszardem po ciekawych miejscach

<https://us05web.zoom.us/j/89380534985?pwd=Vk96bitUV2dnWjJtM3JHVDAxekV0dz09>

spotkania integracyjne „Czas Seniora”

<https://us05web.zoom.us/j/6129314913?pwd=OXhJMjUyVzAvRVF2N3pJQWkveFA1UT09>

zdrowe odżywianie i gotowanie warsztaty z dietetyczką

<https://us04web.zoom.us/j/9432346051?pwd=KzUxb3dtdXVvOUZJYmRreWhQS3VjZz09>

wiedza obywatelska, samorząd

<https://us05web.zoom.us/j/6129314913?pwd=OXhJMjUyVzAvRVF2N3pJQWkveFA1UT09>

W czasie telefonicznego dyżuru można zgłosić potrzebę pomocy w zrobieniu przez wolontariusza zakupów.

OBOWIĄZUJE OD 18 listopada 2020**HARMONOGRAM ZAJĘĆ listopad 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Tel. 722 102 173 30.XI gimnastyka Od 14:30-15:15 Zmiana godziny
Poniedziałek 16,23 30	14:30-15:30 9:00-10:00	Wirtualne wędrowki z Ryszardem po ciekawych zabytkach	Zajęcia on-line na ZOOM Ryszard tel.515 777 067
Poniedziałek	10:00 -12:00	Język angielski Średni	Zajęcia on-line na platformie ZOOM
Wtorek	10:15 -11:45	Warsztaty wokalne, chór	Zajęcia on-line ZOOM Wiktoria 501 724 273
Wtorek od 24.XI	15:15-16:00	Spotkania integracyjne	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Beata tel.505 449 666 Na 15 min przed zajęciami wystarczy zadzwonić, żeby otrzymać link

Środa Od 18.XI	10:00 -12:00	Język angielski Poziom średni	Na platformie ZOOM
	9:00-9:45	Gimnastyka 4.11	On-line na ZOOM 4.11
	15:15 -16:00	Spotkania Integracyjne, Czas Seniora	Zajęcia na platformie ZOOM Beata tel.505 449 666
Czwartek 12,26	11-12:30	Zdrowe odżywianie Warsztaty z dietetyczką	Zajęcia on –line ZOOM
Czwartek 19	11:00-12:30	Wiedza obywatelska, samorząd Spotkanie z radnym Dz. XIV	Zajęcia on-line na ZOOM Link na początku harmonogramu.
Czwartek	13:00 -15:00	Nowe technologie Tematyka zajęć będzie dostosowana do aktualnych potrzeb.	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert Tel.506 830 649
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on line na platformie ZOOM Justyna tel. 604 402 203

Piątek	8:45-9:30	Gimnastyka	Zajęcia on –line Na ZOOM tel. 722 102 173
Piątek 6,13	9:30 – 10:30	Trening pamięci	Zajęcia on- line na ZOOM tel 722 102 173
Piątek 20,27	9:30-10:30	Bądź EKO	Zajęcia on-line na ZOOM Tel.722 102 173
Piątek 13,27	11:00-12:30	Zdrowe odżywianie- warsztaty z dietetyczką	Zajęcia on-line ZOOM
Piątek	11:00 – 13:00	Nowe technologie Zajęcia zgodnie z potrzebami	Zajęcia on line ZOOM Robert 506 830 649
Piątek	13:00 -14:30	Cyfrowe sos Pomoc w rozwiązywaniu problemów ze sprzętem	Zajęcia on line ZOOM Robert