

## 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=QWFWRERLVEVmaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

**gimnastyka, trening pamięci, Bądź EKO**

<https://zoom.us/j/4261684737?pwd=bHg2czUya3FpR2NIS0RETDdNeW5tdz09>

**angielski, hiszpański**

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRz09>

**wirtualne wędrowki 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=KzUxb3dtdXVvOUZlYmRreWhQS3VjZz09>

**wiedza obywatelska, samorząd**

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

**warsztaty wokalne, chór**

<https://us02web.zoom.us/j/87216353762?pwd=dytKWmFrQmp3OVFSZEJHVU9zeHhJUT09>

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

<b>Środa</b>	<b>10:00 -11:00</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>Na platformie ZOOM 18.11 zajęcia odwołane</b>
	<b>11:00-12:0</b>	<b>Język hiszpański</b>	<b>18.11 zajęcia odwołane</b>
	<b>9:00-9:45</b>	<b>Gimnastyka 4.11</b>	<b>On-line na ZOOM 4.11</b>
	<b>Od 18.11 15:15 -16:00</b>	<b>Spotkania Integracyjne, Czas Seniora</b>	<b>Zajęcia na platformie ZOOM Beata tel.505 449 666</b>
<b>Czwartek 12,26</b>	<b>11-12:30</b>	<b>Zdrowe odżywianie Warsztaty z dietetyczką</b>	<b>Zajęcia on –line ZOOM</b>
<b>Czwartek 19</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Wiedza obywatelska, samorząd Spotkanie z radnym Dz. XIV</b>	<b>Zajęcia on-line na ZOOM Link na początku harmonogramu.</b>
<b>Czwartek</b>	<b>13:00 -15:00</b>	<b>Nowe technologie Tematyka zajęć będzie dostosowana do aktualnych potrzeb.</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert Tel.506 830 649</b>

<b>Czwartek</b>	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on line na platformie ZOOM Justyna tel. 604 402 203</b>
<b>Piątek</b>	<b>8:45-9:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Zajęcia on –line Na ZOOM tel. 722 102 173</b>
<b>Piątek 6,13</b>	<b>9:30 – 10:30</b>	<b>Trening pamięci</b>	<b>Zajęcia on- line na ZOOM tel 722 102 173</b>
<b>Piątek 20,27</b>	<b>9:30-10:30</b>	<b>Bądź EKO</b>	<b>Zajęcia on-line na ZOOM Tel.722 102 173</b>
<b>Piątek 13,27</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Zdrowe odżywianie- warsztaty z dietetyczką</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	<b>11:00 – 13:00</b>	<b>Nowe technologie Zajęcia zgodnie z potrzebami</b>	<b>Zajęcia on line ZOOM Robert 506 830 649</b>
<b>Piątek</b>	<b>13:00 -14:30</b>	<b>Cyfrowe sos Pomoc w rozwiązywaniu problemów ze sprzętem</b>	<b>Zajęcia on line ZOOM Robert</b>