



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.  
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.00 - 14.00

**OBOWIAZUJE OD 4 marca 2021 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – *marzec 2021r.*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	Zajęcia ZOOM ID: 827 0927 9954 Hasło: spokojnie
	12.30 – 13.30	Muzykoterapia	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia Online Skype
Wtorek	9.00 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia Online Skype konwersacje.
	15.00 – 16.00	„Z muzyką na Ty”	Zajęcia ZOOM ID:257 554 5333 Hasło: 23NBU3
Środa	8.30 – 9.30	Gimnastyka	Zajęcia ZOOM ID:851 1374 3062 Hasło: 653717
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM.	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV

Czwartek	10.00 – 11.00	Pogadanki rozwojowe (zajęcia z psychologiem)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia ZOOM ID:757 467 8828 Hasło: relaks
	16.00 – 17.30	Literatura przy kawie	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Piątek	11.00 – 12.00	Żyj zdrowo i wesoło	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM.	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV

### Zajęcia dodatkowe Marzec 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.03.2021r.	17.00	Spotkanie z artystą, koncert z okazji dnia kobiet pt. „Ninon, ach uśmiechnij się”. Gość spotkania – Sławonir Naborczyk – Tenor. Prowadzący – Jakub Oczkowski.	Caffe Caroline YouTube – Radosny Senior
02, 16, 30.03.2021r.	10.00 – 10.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
9 i 23.03.2021r.	13.00 – 13.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

