



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

| | |
|--------------|---------------|
| 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 10 Maja 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2021r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi: |
|--------------|----------------|---|---|
| Poniedziałek | 8.30 – 10.00 | Nordic Walking | Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska |
| | 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 ZOOM ID: 270 574 0198 Hasło: Olga9 |
| Wtorek | 9.00 – 10.30 | Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny. | Zajęcia ZOOM ID: 722 0906 6180 Hasło: Y98rWv |
| | 11.00 – 12.00 | Prace w ogrodzie | Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| | 12.00 – 13.00 | Zdrowe żywienie | Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska |
| | 15.00 – 16.00 | „Z muzyką na Ty” (Tylko 4.05.2021r.) | Zajęcia ZOOM ID:257 554 5333 Hasło: 23NBU3 |
| | 16.00 – 17.30 | Chór (Począwszy od 11.05.2021r.) | Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska |
| Środa | 8.30 – 9.30 | Gimnastyka | Zajęcia ZOOM ID:851 1374 3062 Hasło: 653717 |
| | 10.30 – 12.30 | Sekcja rowerowa | Wyjazd z parkingu przy ul. Zamiejskiej |
| | 14.30 – 16.30 | Zajęcia praktyczno – techniczne. (05.05.2021r. Zajęcia odbędą się w godzinach 11.00 – 13.00) | Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska |
| 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 | Miejsca ciekawe i mało znane (Kraków) | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |
| Piątek | 11.00 – 12.00 | Żyj zdrowo i wesoło (07.05.2021r. zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego) | 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 |
| | 17.00 – 18.00 | Spotkanie z artystą. Koncert z okazji Dnia Matki. (28.05.2021r.) | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |

Zajęcia dodatkowe od 10 Maja 2021 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------|----------------|--|---|
| 10.05.2021r. | 19.00 | Koncert „Alleluja Świata” | https://www.facebook.com/events/144087457673704/ |
| 11 i 25.05.2021r. | 10.00 – 10.30 | Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy) | Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV |
| 4 i 18.05.2021r. | 13.00 – 13.30 | Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy) | Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV |
| 15.05.2021r. | 7.00 | Wycieczka do Gorczańskiego Parku Narodowego | Wyjazd o godzinie 7.00 z parkingu przy ul. Zamiejskiej. Powrót o godzinie 19.00. Chętnych prosimy o zapisy pod nr tel 502-650-426 (Pani Maria Kurzydym). Ilość miejsc ograniczona. |
| 25.05.2021r. | 15.00 | Spotkanie ze Strażą Miejską „Zmiany w przepisach ruchu drogowego”. | Link zostanie dodany w późniejszym terminie. |
| 27.05.2021r. | 11.00 | Spotkanie ze Strażą Miejską „Zmiany w przepisach ruchu drogowego”. | Link zostanie dodany w późniejszym terminie. |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.