

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

e-mail: lokomotywa@gmail.com

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

Poniedziałek	10:00 -14:00 dyżur telefoniczny
Wtorek	10:00 – 14:00 dyżur telefoniczny
Środa	10:00 -14:00 dyżur telefoniczny
Czwartek	10:00- 14:00 dyżur telefoniczny
Piątek	10:00 -14:00 dyżur telefoniczny

**Zajęcia częściowo odbywają się w plenerze, częściowo online**

Poniżej podajemy stałe linki do zajęć odbywających się on -line:

nowe technologie, cyfrowe SOS,

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 21 czerwca 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH czerwiec 2021**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:00 -14:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg potrzeb aktualnych	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert tel. 506 830 649
Poniedziałek	12:00 -13:00	Szycie i haftowanie- nauka haftu matematycznego	Zajęcia w CAS Ilość osób zgodnie z reżimem sanitarnym
Poniedziałek	13:00 –14:30	malarstwo	Zajęcia w plenerze lub CAS

Wtorek	8:30-9:15	gimnastyka	Zajęcia w plenerze zbiórka pod CAS
Wtorek 1,8,15,  22,29	9:45-10:45	Zdrowy tryb życia- jak manipulacja niszczy nasze zdrowie- techniki radzenia sobie.  Asertywność – żyj w zgodzie z samym sobą czyli jak umieć powiedzieć nie.	Zajęcia ZOOM Link każdorazowo będzie przesyłany do uczestników
Wtorek	9:30: -10:15	Czas seniora, spotkania integracyjne	Plener
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Środa 2,9,16	9:00-10:30	Nordic walking	Plener zbiórka koło wodociągów w parku.
Środa 2,9,16  23,30	10:00-12:00  9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa 2,16,23,30	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOM
Czwartek	8:30 -9:15	Gimnastyka	Plener
Czwartek 24	11:00-13:00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i chorą	Wolontariat CAS

Czwartek	9:30-10:30	Z ekologią za pan brat 10-Szyjemy eko woreczki na jarzyny, 17- przygotowujemy eko kosmetyki 24- przygotowujemy eko środki czystości.	CAS (zapisy u koordynatora)
Czwartek	11-11:45	Czas seniora, integracja – gry na powietrzu	Plener
Piątek 4	8:30-9:15	gimnastyka	Zajęcia on-line ZOOM
Piątek	12:30 -13:30 13:30 -14:30 14:30 -15:30	j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański	Zajęcia na ZOOM
Piątek 11	13:30 -16:60	Wędrówki piesze-ogród botaniczny	Zbiórka godz. 13:30 Przed wejściem do ogrodu, zapisy 515 771 067
Piątek 25	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów w parku.

### Zajęcia dodatkowe czerwiec 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 17	10:00 - 13:00	Wydawanie paczek żywnościowych	Wolontariat
Wtorek 10	15:00	Straż Miejska – w spotkaniu omawiane będą znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	Link będzie przesyłany później
Czwartek 15	11:00	Tematyka j.w	Link będzie podany później.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*