

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=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 5 lipca 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH lipiec 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 5.07	12:00-14:00	Szycie i haftowanie- nauka haftu matematycznego	Zajęcia w CAS
12,19,26	12:00 -13:00		

Poniedziałek	13:00 –14:30	Malarstwo	Zajęcia w plenerze lub CAS 5.07 nie ma zajęć
Wtorek	8:30-9:15	Gimnastyka	Zajęcia w plenerze zbiórka pod CAS
Wtorek 6,27	9:30-11:00	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Plener
Wtorek 6.	9:45-10:45	Zdrowy tryb życia -asertywność – żyj w zgodzie z samym sobą czyli jak umieć powiedzieć nie.	Zajęcia ZOOM Link 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
Wtorek 20	14:00-15:00 15:00-16:00 16:00 – 17:00	j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański	Zajęcia na ZOOM
Wtorek 13	10:30-13:30	Wędrówki piesze Muzeum Czartoryskich	Zbjióka 10:30 Barbakan Zapisy 515 771 067
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa 28	8:00-8:45	gimnastyka	Plener
Środa 28	8:45-9:45	Z ekologia za pan brat	CAS

Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOMmm
Czwartek 1,8,29	8:30 -9:15	Gimnastyka	Plener
Czwartek 8	11:00 -13:00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i chorą	Wolontariat CAS
Czwartek 1,8,29	9:30-10:30	Z ekologią za pan brat	CAS
Czwartek 1,8,29 22	11:00-11:45 11:00-12:30	Czas seniora, integracja – gry na powietrzu	Plener 15 nie ma zajęć
Piątek 2,16,23,30	12:30 -13:30 13:30 -14:30 14:30 -15:30	j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański	Zajęcia na ZOOM
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów w parku.
Piątek 9	10:45 -12:15	Taniec w kręgu	Plener

Zajęcia dodatkowe lipiec 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 29	10:00 -13:00	Wydawanie paczek żywnościowych	Wolontariat
Czwartek 15	8:30	Wycieczka autokarowa Szaflary –baseny-Rabka	Zbiórka godz.8:30 CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy