

**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 21 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

<b>Poniedziałek</b> <b>5.07</b>	<b>12:00-14:00</b>	<b>Szycie i haftowanie- nauka haftu matematycznego</b>	<b>Zajęcia w CAS</b>
<b>12,19,26</b>	<b>12:00 -13:00</b>		
<b>Poniedziałek</b>	<b>13:00 –14:30</b>	<b>Malarstwo</b>	<b>Zajęcia w plenerze lub CAS</b> <b>5.07 nie ma zajęć</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Zajęcia w plenerze</b> <b>zbiórka pod CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>6,27</b>	<b>9:30-11:00</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Plener</b>
<b>Wtorek</b> <b>6.</b>	<b>9:45-10:45</b>	<b>Zdrowy tryb życia -asertywność – żyj w zgodzie z samym sobą czyli jak umieć powiedzieć nie.</b>	<b>Zajęcia ZOOM</b> <b>Link będzie przesyłany do uczestników</b>
<b>Wtorek</b>	<b>9:30: -10:15</b>	<b>Czas seniora, spotkania integracyjne</b>	<b>Plener</b>

<b>Wtorek</b>	<b>12:00- -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649</b>
<b>Wtorek 27</b>	<b>13:00-14:30</b>	<b>Plastyka ( makrama i inne techniki).</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 20</b>	<b>14:00-15:00 15:00-16:00 16:00 – 17:00</b>	<b>j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia na ZOOM</b>
<b>Wtorek 13</b>	<b>10:30-13:30</b>	<b>Wędrowniki piesze Muzeum Czartoryskich</b>	<b>Zbiórka 10:30 Barbakan Zapisy 515 771 067</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników</b>	<b>Zajęcia on-line na ZOOM</b>
<b>Środa 28</b>	<b>8:00-8:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Plener</b>
<b>Środa 28</b>	<b>8:45-9:45</b>	<b>Z ekologia za pan brat</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOMmm</b>

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  15,22	11:00-11:45  11:00-12:30	Czas seniora, integracja – gry na powietrzu	Plener
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

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*