

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=QWFWRERLVEp5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 9 SIERPNI 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****SIERPIEŃ 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 2	11:00-13:00	Szycie i haftowanie- nauka haftu matematycznego	Zajęcia w CAS
9, 16,23,30	12:00 -13:00		

Poniedziałek	13:00 –14:30	Malarstwo	Zajęcia w plenerze lub CAS
Wtorek	8:30-9:15	Gimnastyka	Zajęcia w plenerze zbiórka pod CAS
Wtorek 17	9:30-11:00	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Plener
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	13:00-14:30	Plastyka (makrama i inne techniki).	CAS
Środa 25	12:00-15:00	Wędrówki piesze Muzeum Przyrodnicze	Zbiórka 12:00 Barbakan Zapisy 515 771 067
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa 11	8:00-8:45	Gimnastyka	Plener
Środa 11	8:45-9:45	Trening umysłu	CAS
Środa 4,18	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOM
Czwartek 5,12,19	8:30 -9:15	Gimnastyka	Plener
Czwartek 5,12,19	9:30-10:30	Trening umysłu	CAS

Czwartek 5,12.19	10:30-12:00	Czas seniora, integracja – gry na powietrzu	Plener
26	10:00-11:30		
Czwartek 19,26	11:30-14:00	Dyżur, prace porządkowe w CAS	wolontariat
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	8:30 -10:00	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów w parku.
Piątek 6	10:00 -11:30	Taniec w kręgu	Plener

Zajęcia dodatkowe sierpień 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 19	10:00 -13:00	Wydawanie paczek żywnościowych	Wolontariat
Sobota 21	9:00 Odjazd	Wycieczka autokarowa Tenczynek- Krzeszowice -Puszcza Dulowska	Zbiórka godz.8:30 CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy