

**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 1 września 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2021**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -14:00</b>	<b>Nowe technologie Zakres zajęć wg potrzeb aktualnych</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert tel. 506 830 649</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00-13:00</b>	<b>Malarstwo</b>	<b>Zajęcia w CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Zajęcia w plenerze zbiórka pod CAS</b>

<b>Wtorek 14</b>	<b>9:30-11:00</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Plener</b>
<b>Wtorek 21,28</b>	<b>9:30: -10:15</b>	<b>Czas seniora, spotkania, gry planszowe, rozmowy</b>	<b>CAS lub 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 7,21  28</b>	<b>13:30-14:30  13:00 -14:30</b>	<b>Plastyka (makrama i inne techniki).</b>	<b>CAS  28 -zajęcia w wolontariacie</b>
<b>Wtorek 14</b>	<b>12:00-15:00</b>	<b>Wędrówki piesze Muzeum Narodowe – wystawa drzeworytów japońskich, Błonia</b>	<b>Zbiórka 12:00 CAS Zapisy 515 771 067 Ilość miejsc ograniczona</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 8,15.22,29</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:30 -9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Plener</b>
<b>Czwartek 2,9,16,23</b>	<b>9:30-11:00</b>	<b>Trening umysłu</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 2</b>	<b>11:00 -14:00</b>	<b>Dzień Wolontariusza (muzyka, ciasto,kawa itp</b>	<b>CAS</b>

<b>Czwartek</b> <b>23,30</b>	<b>10:30-12:00</b>	<b>Czas seniora – gry na powietrzu, gry planszowe</b>	<b>Plener lub CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>16,30</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Wiedza obywatelska, sprawy samorządowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>12:30 -13:30</b> <b>13:30 -14:30</b> <b>14:30 -15:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b> <b>j. angielski średni</b> <b>j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia na ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło wodociągów w parku.</b>

### **Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021**

<b>Czwartek</b> <b>9</b>	<b>10 -13</b>	<b>Wydawanie paczek żywnościowych</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen ( zapisy u koordynatora)</b>	<b>Handlowe 4</b> <b>Od 4 września</b>
<b>Środa 29</b> <b>Czwartek</b> <b>30</b>	<b>9:30</b>	<b>Mistrzostwa Sportowe o puchar Prezydenta Jacka Majchrowskiego</b>	<b>KS</b> <b>Bronowianka</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*