

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
Wtorek	8:00 – 14:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:30
Piątek	8:00 -12:00

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=K2xMYzkyTDN1MEp5VTdqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 17 września 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 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	Malarstwo	Zajęcia w CAS
Wtorek	8:30-9:15	Gimnastyka	Zajęcia w plenerze zbiórka pod CAS

Wtorek 14	9:30-11:00	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Plener
Wtorek 21,28	9:30: -10:15	Czas seniora, spotkania, gry planszowe, rozmowy	CAS lub plener
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Wtorek 7,21 28	13:30-14:30 13:00 -14:30	Plastyka (makrama i inne techniki).	CAS 28 -zajęcia w wolontariacie
Wtorek 14	12:00-15:00	Wędrówki piesze Muzeum Narodowe – wystawa drzeworytów japońskich, Błonia	Zbiórka 12:00 CAS Zapisy 515 771 067 Ilość miejsc ograniczona
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa 8,15.22,29	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOM
Czwartek	8:30 -9:15	Gimnastyka	Plener
Czwartek 2,9,16,23	9:30-11:00	Trening umysłu	CAS
Czwartek 2	11:00 -14:00	Dzień Wolontariusza (muzyka, ciasto,kawa itp	CAS

Czwartek 23,30	10:30-12:00	Czas seniora – gry na powietrzu, gry planszowe	Plener lub CAS
Czwartek 16,30	11:00-12:30	Wiedza obywatelska, sprawy samorządowe	CAS
Czwartek 23	18:30 – 20:00	Seans filmowy Kino pod Baranami film „Teściowie”	Bilety wydawane będą w CAS we wtorek 21.09 Ilość miejsc ograniczona
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.

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Sobota	12:45-13:30	Basen (zapisy u koordynatora)	Handlowe 4 Od 4 września
Środa 29 Czwartek 30	9:30	Mistrzostwa Sportowe o puchar Prezydenta Jacka Majchrowskiego	KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy