

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 lub w CAS, częściowo online**Poniżej podajemy stałe linki do zajęć odbywających się on -line:****nowe technologie, cyfrowe SOS,**<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>**Język angielski i hiszpański**<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 7 października 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik 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 4,11	12:00-13:30	Malarstwo	Zajęcia w CAS 11 – 1 h w wolontariacie

Poniedziałek 18,25	10:00-12:00	Prace porządkowe w CAS	CAS Wolontariat
Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 – 9:30	Zdrowe odżywianie – warsztaty z dietetykiem	CAS
Wtorek	10:30: -11:15	Czas seniora- gra w scrable, rozmowy	CAS
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Wtorek 5,12, 19,26	13:30-14:30 13:00 -14:30	Plastyka (makrama i inne techniki).	CAS 26 zajęcia w wolontariacie
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOM
Czwartek 7,14,21 Czwartek 28 Czwartek 14	8:30 -9:15 8:00-8:45 10:45- 13:45	Gimnastyka Wędrowki piesze Muzeum Podgórze	CAS Zbiórka CAS 10:45 Zapisy 515 771 067

Czwartek 7,21	9:15-11:15	Zdrowy tryb życia – prezentacja multimedialna	CAS
Czwartek 7, 21, 28	11:30-13:00 9:00-9:45	Czas seniora – gry na powietrzu, gry planszowe	Plener lub CAS
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	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów w parku.

Zajęcia dodatkowe październik 2021

Czwartek 7	10:00 -13:00	Wydawanie paczek żywnościowych	Wolontariat
Sobota	12:45-13:30	Basen (zapisy u koordynatora)	Handlowe 4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy