

**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	9:30 -14:00
Wtorek	9:00 – 13:30
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=QWFWRERLVEVvaDJKemw5U1ppTEQrZz09>

**Język angielski i hiszpański**

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>

**OBOWIĄZUJE OD 2 listopada 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad 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 15,22</b>	<b>10:00-12:00</b>	<b>Przygotowywanie dekoracji świątecznych</b>	<b>CAS Wolontariat</b>

<b>Poniedziałek</b> <b>8</b>	<b>11:30-14:30</b>	<b>Wędrowki piesze- Krakowski Salon Ekonomiczny, Dolne Młyny Dom Literatów Polskich</b>	<b>Zbórka 11:30 Barbakan Zapisy Ryszard tel.515 771 067</b>
<b>Wtorek</b> <b>9,16,23,30</b>	<b>11:00 – 11:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>2</b>	<b>8:30 -9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>Zajęcia On-line ZOOM</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:15: -11:00</b>	<b>Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy</b>	<b>CAS</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</b> <b>9,16</b>	<b>13:00 -14:30</b>	<b>Plastyka (koraliki, makrama)</b>	<b>Zajęcia w wolontariacie</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</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:00 – 9:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-10:45</b>	<b>Czas seniora – gry planszowe</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>5,12</b>  <b>19,26 w</b> <b>wolontariacie</b>	<b>9:00-10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło</b> <b>wodociągów w</b> <b>parku.</b>
--	-------------------	-----------------------	---

### **Zajęcia dodatkowe listopad 2021**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Sobota</b> <b>27</b>	<b>9:00 -13:00</b>	<b>Zbiórka żywności</b>	<b>M1</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen (zapisy u koordynatora)</b>	<b>Handlowe 4</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*