

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=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

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

OBOWIĄZUJE OD 22 listopada 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

listopad 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 15,22	10:00-12:00	Przygotowywanie dekoracji świątecznych	CAS Wolontariat
Poniedziałek 8	11:30-14:30	Wędrówki piesze- Krakowski Salon Ekonomiczy, Dolne Młyny Dom Literatów Polskich	Zbórka 11:30 Barbakan Zapisy Ryszard tel.515 771 067
Wtorek 9,16,23,30	11:00 – 11:45	Gimnastyka	CAS
2	8:30 -9:15	Gimnastyka	Zajęcia On-line ZOOM
Wtorek	10:15: -11:00	Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy	CAS
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Wtorek 9,16	13:00 -14:30	Plastyka (koraliki, makrama)	w wolontariacie 9 - 1 h, 16 -1,5
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	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Czwartek	10:00-10:45	Czas seniora – gry planszowe	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 5,12 19,26 w wolontariacie	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów w parku.

Zajęcia dodatkowe

Sobota 27	9:00 -13:00 17:30 – 21:00	Zbiórka żywności z Bankiem Żywności Koordynacja zbiórki, opieka nad młodzieżą szkolną.	M1 Wolontariat seniorów i młodzieży szkolnej
Sobota	12:45-13:30	Basen (zapisy u koordynatora)	Handlowe 4
Wtorek 23	18:00	Piosenki francuskie	NCK na hasło „Senior” bilety ze zniżką 50 %
Środa 24	19:00	Spektakl Słoneczni chłopcy	Teatr KTO ul. Zamojskiego 50 Zapisy na bilety zniżkowe u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy