

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

e-mail: [lokomotywa@gmail.com](mailto:lokomotywa@gmail.com)

facebook: fundacjalokomotywa

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	8:00 -11:00, 16:30- 18:00
Wtorek	9:00 -14:00
Środa	8:00 -12:00
czwartek	12:00 -17:00
Piątek	8:00 – 12:00,16:30 -18:00

**CAS prowadzi część zajęć w plenerze, w CAS, część zajęć on-line, dostępne na przeglądarce ZOOM:**

**Poniżej stałe linki do zajęć:****Nowe technologie, cyfrowe SOS,**

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

**gimnastyka,**

<https://zoom.us/j/4261684737?pwd=bHg2czUya3FpR2NIS0RETdDNeW5tdz09>

**angielski, hiszpański**

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

**OBOWIĄZUJE OD 01 kwietnia 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH kwiecień 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -9:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>ZOOM</b>
<b>11,25</b>			
<b>4</b>	<b>8:30 -9:15</b>		

<b>Poniedziałek 25</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Plastyka, wykonywanie ozdób, różne techniki</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 -8:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00-11:30</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Wtorek 26</b>	<b>10:00 -10:45 8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 5,12,19</b>	<b>8:00-10:00</b>	<b>Zajęcia proekologiczne BądźEko</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:00</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 26</b>	<b>14:00 -16:00</b>	<b>Spotkanie uczestników CAS „Jajeczko”</b>	<b>CAS Wolontariat</b>
<b>Wtorek 5,12,19 26</b>	<b>11:30 -12:30 9:30 – 12:30</b>	<b>Dyżur Przygotowanie Sali na spotkanie okolicznościowe „Jajeczko”</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>10:00 -11:30</b>	<b>Język angielski Podstawowy</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Środa</b>	<b>11:30-12:30</b>	<b>Język hiszpański</b>	
<b>Środa</b>	<b>8:00 – 8:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Środa 6</b>	<b>12:45-16:45</b>	<b>Muzeum Duchowości i Kultury Cystersów</b>	<b>Zbiórka 12:45 Pl. Centralny koło Apteki Zico (proszą być punktualnie)</b>

Czwartek	12:45 -14:15	Nowe technologie	Zajęcia on-line na ZOOM Robert Tel.506 830
Czwartek	14:15-15:15	Cyfrowe SOS	ZOOM
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Czwartek	17:00 -17:45	Czas seniora- gry planszowe, rozmowy,	CAS
Piątek	10:00 – 11:30	Nowe technologie gr Zaawansowana	Zajęcia on line ZOOM <b>15 nie ma zajęć</b>
	11:30 -12:30	Grupa początkująca	
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS <b>15 nie ma zajęć</b>

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4 <b>16 nie ma basenu</b>
Sobota 2	10:30 -21:00	Zbiórka żywności z Bankiem Żywności	M1 wolontariat seniorów
Poniedziałek 4	11:00-13:00	Pomoc przy przygotowaniu wystawy rękodzieła	Biblioteka ul Rajska1 wolontariat

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*