

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

e-mail: lokomotywa@gmail.com

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	8:00 -11:00, 16:30- 18:00 2.05 CAS jest nieczynny
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=QWFWRERLVEVmaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

gimnastyka,

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

angielski, hiszpański

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

OBOWIĄZUJE OD 04 maja 2022**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Maj 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	17:00 -17:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny 2.05 nie ma zajęć 23.05 nie ma zajęć

Poniedziałek	8:30 -9:15	Gimnastyka	ZOOM 2.05 nie ma zajęć
Poniedziałek	9:00 -11:00	Plastyka, różne techniki	CAS
Poniedziałek	8:00 -8:45	Nordic walking	Plener
Poniedziałek	10:00-11:30	Język angielski Poziom średni	Zajęcia on-line ZOOM 2.05 nie ma zajęć
Poniedziałek 23	12:30 – 16:30	Wędrówki piesze- zwiedzamy ZOO	Zbiórka koło kina Kijów 12:30 Zapisy Ryszard 515 771 067
Wtorek	10:00 -10:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek 17,24	8:00-10:00	Zajęcia proekologiczne BądźEko	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek	11:00-12:30	Dyżur	Wolontariat
Środa	10:00 -11:30	Język angielski Podstawowy	Zajęcia on-line ZOOM
Środa	11:30-12:30	Język hiszpański	
Środa	8:00 – 8:45	Nordic walking	Plener
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
	11:30 -12:30	Grupa początkująca	
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS
27	8:30 -9:15	Gimnastyka	ZOOM

Zajęcia dodatkowe MAJ 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4
Wtorek 31	11:00- 13:00	Wydawanie sadzonek kwiatów dla mieszkańców	wolontariat seniorów
Poniedziałek 9	10:00-14:00	Wędrowki „Huta znana i mniej znana” Dla uczestników z innych CAS	Zbiórka 10:00 Pl. Centralny koło apteki Ziko, zapisy Ryszard tel. 515 771 067 Zajęcia w wolontariacie
Piątek 13	9:30 – 12:00	Uroczyste zakończenie Wystawy Rękodzieło moja pasja – koncert choru Harfa	UMK Sala Kupiecka Pl. Wszystkich Św. 3- 4

21 Sobota	7:30	Wycieczka autokarowa Dębno-Przełom Białki – Nidzica – rejs statkiem po jeziorze	Zbiórka godz. 7:30 Parking Stella Sawickiego przy przystanku autobusowym. Zapisy koordynator 722 102 173
28 sobota	16:00 – 18:00	Udział w Dniu Czyżyn	Występ chóru Harfa, wraz z przedszolakami Wolontariat seniorów
29 Niedziela	10:00	Święto Rodziny	Park Jordana Występ seniorów - taniec Zumba

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy