

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 2.05 CAS jest nieczynny
Wtorek	9:00 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 15:00
Piątek	9:00 -12:30

Zajęcia częściowo odbywają się 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=QWFWRERLVEVMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>**Język angielski i 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	12:00 -14:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg potrzeb aktualnych	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert tel. 506 830 649 2.05 nie ma zajęć
Wtorek	11:00 – 11:45	Gimnastyka	CAS

Wtorek	10:00 -10:45	Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy	CAS
Wtorek	12:30 -14:30	Szycie, haft	CAS
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia CAS
Środa	11:00 -12:00	Zdrowe żywność Spotkanie z dietetykiem	CAS
Czwartek	8:30 – 9:15	Gimnastyka	CAS
	8:00 -8:45		26.05
Czwartek	9:30-10:15	Czas seniora – gry planszowe	CAS
5,26			
12,19	11:30-12:15		
Czwartek	9:15-11:15	Trening umysłu – ćwiczenia logiczne	
12,19			
Piątek	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka w parku koło wodociągów.

Piątek 6	11:00 – 14:00	Wędrówki piesze Kamienica Hipolitów	Zbiórka 11:00 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

Zajęcia dodatkowe MAJ 2022

Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4
Poniedziałek 16	13:00-15:00	Likwidacja wystawy rękodzielnictwa	Biblioteka Rajska 1 Wolontariat
Poniedziałek 9	10:00 -14:00	„Nowa Huta znana i mniej znana- wędrówki dla uczestników z innych CAS	Zbiórka 10:00 Apteka Ziko Pl. Centralny Zapisy Ryszard 515 771 067 zajęcia w wolontariacie
Czwartek 5	7:30-8:30 10:00 -13:00 13:00-14:00	Przyjęcie paczek żywnościowych Wydawanie paczek Sprzątanie CAS	Wolontariat
Niedziela 29	10:00	Święto Rodziny	Park Jordana Pokaz tańca Zumba wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy