

**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=QWFWRERLVEpvaDJKemw5U1ppTEQrZz09>**Język angielski i hiszpański**<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIĄZUJE OD 06 maja 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Maj 2022**

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 2.05 nie ma zajęć</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:00 – 11:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>

<b>Wtorek</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:30</b>	<b>Szycie, haft</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>Środa</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>11:00 -12:00</b>	<b>Zdrowe żywienie Spotkanie z dietetykiem</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:30 – 9:15</b>  <b>8:00 -8:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>  <b>26.05</b>
<b>Czwartek</b> <b>5,26</b>  <b>12,19</b>	<b>9:30-10:15</b>  <b>11:30-12:15</b>	<b>Czas seniora – gry planszowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>12,19</b>	<b>9:15-11:15</b>	<b>Trening umysłu – ćwiczenia logiczne</b>	
<b>Czwartek</b> <b>12,19</b>	<b>16:00-17:00</b> <b>17:00 -18:00</b> <b>18:00 -19:00</b>	<b>j. angielski podstawa</b> <b>j. angielski średni</b> <b>j. hiszpański</b>	<b>ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	<b>9:00-10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka w parku koło wodociągów.</b>
<b>Piątek</b> <b>6</b>	<b>11:00 – 14:00</b>	<b>Wędrówki piesze Kamienica Hipolitów</b>	<b>Zbiórka 11:00 CAS</b>

<b>Piątek</b>	<b>12:30 -13:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>Zajęcia na ZOOM</b>
	<b>13:30 -14:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	
	<b>14:30 -15:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	

### **Zajęcia dodatkowe maj 2022**

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b>
<b>Poniedziałek 16</b>	<b>13:00-15:00</b>	<b>Likwidacja wystawy rękodzielnictwa</b>	<b>Biblioteka Rajska 1 Wolontariat</b>
<b>Poniedziałek 9</b>	<b>10:00 -14:00</b>	<b>„Nowa Huta znana i mniej znana- wędrówki dla uczestników z innych CAS</b>	<b>Zbiórka 10:00 Apteka Ziko Pl. Centralny Zapisy Ryszard 515 771 067 zajęcia w wolontariacie</b>
<b>Poniedziałek 9</b>	<b>12:00</b>	<b>Koncert „ Serce batiara” poświęcony pamięci Kazimierza Wajdy</b>	<b>Sala Teatralna przy Parafii Św. Jadwigi ul. Łokietka 60 Rez. Tel. 660 958 876</b>
<b>Czwartek 5</b>	<b>7:30-8:30</b>  <b>10:00 -13:00</b> <b>13:00-14:00</b>	<b>Przyjęcie paczek żywnościowych</b>  <b>Wydawanie paczek</b> <b>Sprzątanie CAS</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Niedziela 29</b>	<b>10:00</b>	<b>Święto Rodziny</b>	<b>Park Jordana Gry planszowe namiot UMK Wolontariat seniorów</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*