

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 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 15:00
Piątek	9:00 -12:30

**Ponizej podajemy stałe linki do zajęć odbywających się on -line:
nowe technologie, cyfrowe SOS,**

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVmaDJEJemw5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

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

OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Czerwiec 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

Poniedziałek 6	11:00-14:00	Wędrowki piesze- Ogród botaniczny	Zbiórka godz. 11:00 Przed wejściem do ogrodu. Zapisy Ryszard tel. 515 - 771 067
Wtorek	11:00 – 11:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	9:30 -11:00	Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy	CAS
Wtorek 7,14,21	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 1,8	11:00 -12:00	Zdrowe żywnie Spotkanie z dietetykiem	CAS
Czwartek	9:30- 10:15	Gimnastyka	CAS

Czwartek 23	10:15 -11:00	Czas seniora – gry planszowe	CAS
Czwartek 2,9,30	10:15-12:15	Trening umysłu – ćwiczenia logiczne	CAS
Piątek	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka w parku koło wodociągów.
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

Czwartek 9	7:30-8:30 10:00 -13:00 13:00-14:00	Przyjęcie paczek żywnościowych Wydawanie paczek Sprzątanie CAS	Wolontariat
Wtorek 7	10:00 -14:00	Plenerowe spotkania seniorów nad Zalewem Nowohuckim Organizacja CAS Lemon	10:15- 10:45 taniec w kręgu prowadzi Justyna Wolontariat
Sobota 18	9:00-	Wycieczka autokarowa – Olkusz-podziemia, muzeum afrykanistyki, posiłek	Zbiórka godz. 9:00 CAS Zapisy u koordynatora 722 102 173

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy