

**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

**Poniziej podajemy stałe linki do zajęć odbywających się on -line:**

**nowe technologie, cyfrowe SOS,**

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEp5U1ppTEQrZz09>

**Język angielski i hiszpański**

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

**OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Lipiec 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 4,18	9:00-11:00	Dyżur, prace porządkowe w CAS	Wolontariat
Poniedziałek 11	9:00-12:00	Wędrówki piesze- Salwator- Klasztor Norbertanek, Cmentarz na Salwatorze	Zbiórka godz. 9:00 koło DH „Jubilat” Zapisy Ryszard tel. 515 -771 067

<b>Wtorek</b>	<b>11:00 – 11:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>9:30 -11:00</b>	<b>Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy</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 6,13</b>	<b>16:00 -16:45</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:30- 10:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 7,21</b>	<b>10:15 -11:00</b>	<b>Czas seniora – gry planszowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 14,28</b>	<b>10:15-12:15</b>	<b>Zdrowy tryb życia</b>	<b>CAS</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>12:30 -13:30 13:30 -14:30 14:30 -15:30</b>	<b>j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia na ZOOM 22 nie ma zajęć</b>

## Zajęcia dodatkowe lipiec 2022

<b>Czwartek</b> <b>7</b>	<b>7:30-8:30</b>  <b>10:00 -13:00</b> <b>13:00-14:00</b>	<b>Przyjęcie paczek</b> <b>żywnościowych</b>  <b>Wydawanie paczek</b> <b>Sprzątanie CAS</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Piątek</b> <b>1</b>	<b>17:30 –</b> <b>19:00</b>	<b>Profilaktyka raka piersi –</b> <b>warsztaty prowadzi Szpital</b> <b>JPII</b>	<b>CAS</b> <b>Spotkanie w</b> <b>wolontariacie osoby</b> <b>wg zapisów u</b> <b>koordynatora</b>
<b>Sobota</b> <b>2,9,16</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b>
<b>Sobota</b> <b>30</b>	<b>9:00-</b>	<b>Wycieczka autokarowa</b> <b>Imbramowice –Klasztor</b> <b>Norbertanek, Ostrów-pola</b> <b>lawendowe</b>	<b>Zbiórka godz. 9:00</b> <b>CAS</b> <b>Zapisy u</b> <b>koordynatora 722 102</b> <b>173</b>
<b>Niedziela</b> <b>24</b>	<b>17:00</b>	<b>Koncert - Pieśni Ludomira</b> <b>Różyckiego</b>	<b>Willa Decjusza –</b> <b>wstęp wolny</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*