

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=QWFWRERLVEVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>**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

Wtorek	11:00 – 11:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	9:30 -11:00	Czas seniora- gra w scrable, karty itp., rozmowy	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 6,13	16:00 -16:45	Basen	Handlowe 4
Czwartek	9:30- 10:15	Gimnastyka	CAS
Czwartek 7,21	10:15 -11:00	Czas seniora – gry planszowe	CAS
Czwartek 14,28	10:15-12:15	Zdrowy tryb życia	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 22 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe lipiec 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 7	7:30-8:30	Przyjęcie paczek żywnościowych	Wolontariat

	10:00 -13:00 13:00-14:00	Wydawanie paczek Sprzątanie CAS	
Piątek 1	17:30 – 19:00	Profilaktyka raka piersi – warsztaty prowadzi Szpital JPII	CAS Spotkanie w wolontariacie osoby wg zapisów u koordynatora
Sobota 30	9:00-	Wycieczka autokarowa Imbramowice –Klasztor Norbertanek, Ostrów-pola lawendowe	Zbiórka godz. 9:00 CAS Zapisy u koordynatora 722 102 173
Niedziela 24	17:00	Koncert - Pieśni Ludomira Różyckiego	Willa Decjusza –wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy