

**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

**Poniżej 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>**O BOWIĄZUJE OD 16 sierpnia 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH SIERPIEŃ 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -14:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Zakres zajęć wg potrzeb</b> <b>aktualnych</b>	<b>Zajęcia on-line na</b> <b>platformie ZOOM</b> <b>Robert tel.</b> <b>506 830 649</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>22,29</b>	<b>9:00-11:00</b>	<b>Dyżur, prace porządkowe</b> <b>w CAS</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Wtorek</b> <b>2</b>	<b>13:30-16300</b>	<b>Wędrówki piesze-</b> <b>Muzeum Manggha</b> <b>wystawa „Ja kot”, spacer</b> <b>Bulwar Wołyński</b>	<b>Zbiórka godz. 13:30</b> <b>Przed Muzeum Zapisy</b> <b>Ryszard tel. 515 -771</b> <b>067</b>

<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 scrabble, 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>Wtorek</b>	<b>12:00 -14:00</b>	<b>Malarstwo</b>	<b>CAS</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>Czwartek</b>	<b>9:30- 10:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 4</b>	<b>10:15 -11:00</b>	<b>Czas seniora – gry planszowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 11,18,25</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 19 nie ma zajęć</b>

## Zajęcia dodatkowe sierpień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Czwartek</b> <b>4</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>Wtorek</b> <b>2</b>	<b>10:00 – 14:00</b>	<b>Plenerowe spotkanie CAS-ów</b>	<b>Park Lotników</b>
<b>Niedziela</b> <b>21</b>	<b>15:00 – 19:00</b>	<b>Senioralia</b>	<b>NCK 16-18 CAS</b> <b>bierze udział w grze w</b> <b>bule-wolontariat</b>
<b>Wtorek</b> <b>30</b>	<b>19:30</b>	<b>Koncert skrzypcowy - utwory</b> <b>Antonia Vivaldiego</b>	<b>ICE, bilety po 30 zł</b> <b>Zapisy do 22.08</b> <b>722 102 173</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*