

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>

OBOWIĄZUJE OD 26 września 2022**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 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
Poniedziałek 5,12	10:00 – 12:00	Dyżur	Wolontariat
Wtorek	11:00-11:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek 20,27	9:30 -11:00	Czas seniora- gra w scrabble, karty itp., rozmowy	CAS

Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM
Wtorek	12:00 -14:00	Malarstwo	CAS
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie smartfony	CAS
Środa 21,28	11:00 -11:45	Gimnastyka	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia CAS
Czwartek	9:30- 10:15	Gimnastyka	CAS 1,15 nie ma zajęć
Czwartek 22,29	10:15 -11:00	Czas seniora – gry planszowe	CAS
Piątek 2,9,16	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka w parku koło wodociągów
Piątek 23	10:00 -13:00	Wędrówki piesze –Park Jerzmanowskich	Zbiórka CAS godz. 10:00
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 wrzesień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek -wtorek 19-20		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta M. Krakowa	KS Bronowianka ul. Zarzecze 124A Zgłoszenia do 10 września u koordynatora
Środa- Czwartek 21-22		IX Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana, kino Kijów inf. na stronie miejskiej oraz Stowarzyszenia Manco

Czwartek 29	7:30-8:30	Przyjęcie paczek żywnościowych	Wolontariat
	10:30 -13:30	Wydawanie paczek	
	13:30–14:30	Sprzątanie CAS	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy