

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 -14:30, 17:30 -18:30
Wtorek	9:00 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	9:30- 13:00
Piątek	12:30 -17:00

OBOWIĄZUJE OD 20 Marca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00 – 14:00	Poziom zaawansowany	
		Poziom podstawowy	
Poniedziałek 6,13,20,27	10:00 -11:30	Kawiarenka Seniora	CAS
		Gry planszowe	
Poniedziałek	17:45-18:30	Zumba	CAS
Poniedziałek 20	9:00 -11:00	Przygotowanie dekoracji	CAS
27	9:00 -11:00	wielkanocnych	Wolontariat
		Dekorowanie Sali	

Wtorek 21,28	9:30 – 10:15 10:30-11:15 10:00 -10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka IIgr	CAS
Wtorek	11:30 -12:30	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek 21.03	11:00 -13:30	Wędrowki piesze – Bulwary Wiślane, Muzeum Manggha - wystawa kimon	Zbiórka 11:00 koło Muzeum Manggha
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Tanec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 22	14:00 -16:00	Prace porządkowe	CAS Wolontariat
Czwartek 23,30	9:45 -10:45	Zajęcia proekologiczne JestemEKO	CAS
Czwartek 23,30	9:45-10:30 10:30 -11:15 10:45 -11:30 11:30-12:15	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS CAS
Czwartek 9	11:30-13:30	Dzień Kobiet Kawa. ciastka, muzyka	wolontariat
Czwartek	11:30 -13:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe	CAS 2,9,23,30 nie ma zajęć

Czwartek 2	11:15-13:15	III Turniej „Rusz Głową” rozgrywki w scrabble	CAS Wolontariat
Piątek 24	10:00 -12:00	Spotkania podróżnicze „Poznaj Świat”	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Piątek	16:00 -17:00	Dyżur	CAS Wolontariat

Zajęcia dodatkowe marzec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 25	10:00 -21:00	Zbiórka żywności z Bankiem Żywności	M1 Czyżyny Wolontariat
		Forum Seniora w Audytorium Maximum UJ	Zapisy do 22 marca www.dziennikpolski24.pl/forumseniora
Środy 22,29	11:00 -12:00	Koncerty Capella Cracoviensis Aula Akademii Sztuk Pięknych, bilety w cenie 5 zł	Link do zakupu https://www.eventim.pl/art-ist/capellacracoviensis lub w punktach Media Markt

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy