

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchesaap:722 102 173

e-mail: [mscopy@poczta.fm](mailto:mscopy@poczta.fm)

facebook: fundacjalokomotywa

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9:00 – 13:00, 16:30 -17:30 1 maja CAS jest zamknięty
Wtorek	8:00 – 10:00, 16:00 -18:30 2 maja CAS jest zamknięty
Środa	9:30 -13:00 3 maja CAS jest zamknięty
Czwartek	8:00 – 9:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

**OBOWIĄZUJE OD 1 Maja 2023****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Maj 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16:30 -17:15</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:20 – 12:50</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:15 -10:15</b>	<b>Zajęcia plastyczne,</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:15 -11:15</b>	<b>Szybie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek 8</b>	<b>8:00 -8:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS -korytarz szkolny odrabiamy za 18.05</b>

<b>Poniedziałek</b> 15,22,29	<b>8:15 – 9:15</b>	<b>Trening poprawiający pamięć.</b>	<b>CAS</b> <b>Warsztaty prowadzi psychoterapeutka zajęciowa</b>
<b>Wtorek</b>	<b>9:00 – 9:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:00 -9:00</b>	<b>Zajęcia proekologiczne BądźEKO</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>30</b>	<b>10:00 -12:00</b>	<b>Akcja bezpłatnego wydawania mieszkańcom ukorzenionych sadzonek kwiatów.</b>	<b>Wolontariat</b> <b>Park przy XXX LO</b> <b>Dywizjonu 303</b>
<b>Wtorek</b>	<b>16:00 -17:30</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Wtorek</b>	<b>17:30 -18:15</b>	<b>Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.</b>	<b>CAS lub plener</b>
<b>Środa</b>	<b>9:30 -10:15</b>	<b>Nordik walking</b>	<b>Zbiórka przed CAS</b> <b>Zajęcia zewnętrzne</b>
<b>Środa</b> <b>24</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>Potańcówka</b>	<b>W CAS na Tysiąclecia</b> <b>42 wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>10:20 -11:50</b> <b>11:50 -12:50</b>	<b>Język angielski</b> <b>podstawa</b> <b>j. hiszpański</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b> <b>18 nie ma zajęć.</b>
<b>Czwartek</b>	<b>12:15 -14:15</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b> <b>Gr. Zaawansowana</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>14:15 -15:15</b>	<b>Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”</b>	<b>CAS</b>

Czwartek 18	11:30 -14:30	Wędrowki piesze Muzeum Dominikanów, Pomniki na Plantach	Zbiórka 11:30 Barbakan Zapisy u Ryszarda ilość miejsc ograniczona
Czwartek 4	16:30 -18:00 18:00 -19:00	J. angielski podstawowy J. hiszpański	CAS Odrabiamy za 5.07
Czwartek 18	16:30-18:00	J. angielski średni	CAS Odrabiamy za 3.07
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek	10:00 – 11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkująca	CAS
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

### Zajęcia dodatkowe maj 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4
Poniedziałek 8	15:50	Próba generalna Marsz Radeckiego	Ul. Na Błonie 15 b boisko XVIII LO inf. Justyna oraz w CAS Bronowice tel. 605 261 515 Wolontariat seniorów
Piątek 12		Tańczymy Marsz Radeckiego	Płyta Rynku Głównego inf. Justyna Wolontariat seniorów

<b>Sobota</b> <b>13</b>	<b>9:00 – 19:00</b>	<b>Szczawnica</b> <b>Wycieczka</b> <b>autokarowa</b> <b>całodniowa</b>	<b>Tylko dla osób, które są zapisane</b> <b>Zbiórka 8:30 na Tysiąclecia 42 plac</b> <b>przy CAS</b>
<b>Niedziela</b> <b>28</b>	<b>15:00</b>	<b>Dni Czyżyn</b>	<b>Udział Seniorów w</b> <b>międzypokoleniowym wydarzeniu</b> <b>wolontariat</b>
<b>28</b> <b>Niedziela</b>		<b>Święto</b> <b>Rodziny</b>	<b>Muzeum Lotnictwa (udział w grze</b> <b>miejskiej) wolontariat,</b> <b>godzina zostanie podana później.</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*