

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

watchsaap 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

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

Poniedziałek	11:30 -14:30;17:30 -18:30
Wtorek	8:30 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	9:30- 13:00
Piątek	12:30 -17:00,

**OBOWIĄZUJE OD 1 Lipca 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Lipiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>Poziom zaawansowany</b> <b>Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek</b>	<b>18:15-19:00</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>10,24</b>	<b>9:00-9:45</b>	<b>Gimnastyka gr.I</b>	<b>CAS</b>
	<b>9:45- 10:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	
<b>Poniedziałek</b> <b>31</b>	<b>16:00 – 18:15</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Zakrzówek</b>	<b>Zbiórka godz. 15:30</b> <b>Koło DH „Jubilat”</b> <b>zapisy Ryszard</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>10,24</b>	<b>10:30 -11:30</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS, wolontariat</b>

Wtorek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora Gry planszowe, karty	CAS
Wtorek	10:00 -10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek	11:30 -12:30	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS 4,11 nie ma zajęć
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS 26 nie ma zajęć
Środa 26	11:00 -12:30	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek 27	8:00-9:00 9:00 -11:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 27	9:00-10:00 11:00-12:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS 27 nie ma zajęć gr. I, II
Czwartek	11:30 -12:15	Zdrowy tryb życia	CAS 27 nie ma zajęć
Piątek 7	11:00 -12:00	Szycie, haft	CAS
Piątek 7	12:00 -13:00	Plastyka	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 7 nie ma zajęć z języków

<b>Piątek</b>	<b>9:00 – 10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka przy wodnociągach Zajęcia w plenerze</b>
---------------	---------------------	-----------------------	---

### **Zajęcia dodatkowe lipiec 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Wtorek</b> <b>18</b>	<b>7:00 – 8:00</b>	<b>Przyjmowanie paczek żywnościowych z BŻ</b>	<b>CAS wolontariat</b>
	<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Wydawanie paczek</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Środa</b> <b>19</b>	<b>13:30 -14:30</b>	<b>Spotkanie z Radnym Dz. I omówienie programu integracji międzypokoleniowej</b>	<b>CAS, obsługa spotkania w wolontariacie</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*