

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	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 17 Lipca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Lipiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00- 14:00	poziom zaawansowany Poziom podstawowy	
Poniedziałek	18:15-19:00	Zumba	CAS

Poniedziałek 10,24	9:00-9:45 9:45- 10:30	Gimnastyka gr.I Gimnastyka II gr	CAS
Poniedziałek 31	16:00 – 18:15	Wędrówki piesze Zakrzówek	Zbiórka godz. 15:30 Koło DH „Jubilat” zapisy Ryszard
Poniedziałek 10	10:30 -11:30	Dyżur, sprzątanie	CAS, wolontariat
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 14.07;21.0;28.07 na zajęciach języka angielskiego - podstawowy oraz hiszpańskiego obecni będą studenci wolontariusze z Tunezji, Włoch, oraz Hiszpanii
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach

Zajęcia dodatkowe

Wtorek 18	7:00 – 8:00	Przyjmowanie paczek żywnościowych z BŻ	CAS wolontariat
	10:00 – 12:00	Wydawanie paczek	CAS wolontariat
Poniedziałek 24	10:30	Wykonywanie ozdób dla hospicjum św. Łazarza	CAS wolontariat
	12:00		
Środa 19	13:30 - 14:30	Spotkanie z Radnym Dz. I omówienie programu integracji międzypokoleniowej	CAS, obsługa spotkania w wolontariacie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy