

## Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

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

facebook: fundacjalokomotywa

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

Poniedziałek	9:30 – 12:30, 16:00 -17:00
Wtorek	12:30 – 16:30
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:30 – 9:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

### OBOWIĄZUJE OD 23 Listopada 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Listopad 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek 6,13,20	10:00 – 11:00	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek 6,13,20,27	11:00-12:00	Malarstwo, praca w glinie	CAS
Poniedziałek	8:00 – 9:30	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS
	11:30 -12:45	Gimnastyka	28

<b>Wtorek</b> <b>28</b>	<b>8:30 -11:30</b>	<b>Warsztaty z samoobrony</b>	<b>CAS</b> <b>W przypadku dużej liczby chętnych będzie podział na 2 grupy</b>
<b>Wtorek</b>	<b>14:30 -15:30</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>8:30 – 10:00</b>	<b>Nordik walking</b>	<b>Zbiórka przed CAS</b> <b>Zajęcia zewnętrzne</b>
<b>Środa</b> <b>8,15,22</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Zdrowe gotowanie i odżywianie się w wieku senioralnym - warsztaty z dietetyczką</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>10:20 -11:50</b> <b>11:50 -12:50</b> <b>12:50 – 14:20</b>	<b>Język angielski podstawa</b> <b>j. hiszpański</b> <b>j. angielski średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>29</b>	<b>16:00 -19:00</b>	<b>Andrzejki z potańcówką</b>	<b>Na CAS Super Senior Organizacja w wolontariacie</b> <b>Zapisy</b> <b>Mirka 664 662 276</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:45 –9:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</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>2</b>	<b>14:15 -15:15</b>	<b>Zajęcia pomocowe</b> <b>„Cyfrowe SOS”</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>9,16,23</b>	<b>14:15-15:15</b>	<b>Wiedza obywatelska</b>	<b>CAS</b>

<b>Czwartek</b>	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Piątek</b>	<b>10:00 – 11:00  11:00 -12:00</b>	<b>Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkująca</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe listopad 2023

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota 25</b>	<b>10-21</b>	<b>Zbiórka żywności z BŻ</b>	<b>Auchan M1 wolontariat</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*