

## 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	8:00-9:30 11:30 -14:30;17:00 -18:30
Wtorek	8:30 – 10:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:00 -16:00,

**OBOWIĄZUJE OD 4 Grudnia 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

#### Grudzień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>4,11,18</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>poziom zaawansowany Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek</b> <b>4,11,18</b>	<b>17:30-18:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>

Wtorek 5,19  <b>12</b>	15:00 -15:45 15:45-16:30  10:00 -10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek 5,12,19	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 5,19  <b>12</b>	16:45 -19:00  11:30 -13:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek  <b>12</b>	14:00 -16:00  16:00 -18:00	Przygotowanie spotkania opłatkowego Spotkanie opłatkowe	CAS Organizacja w wolontariacie
Środa 6 13,20	9:00 - 11:00  9:00 – 10:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa 6	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora -n gry planszowe	CAS
Środa 6,13,20,27	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek 7,14,21,28	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora - Gry planszowe	CAS

<b>Czwartek 21</b>	<b>10:00 -12:00</b>	<b>Spotkania podróżnicze „Poznaj świat”</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek 7,14</b>	<b>8:00 -10:00</b>	<b>Haft matematyczny – wykonujemy kartki świąteczne dla Hospicjum św. Łazarza</b>	<b>CAS Zajęcia w wolontariacie.</b>
<b>Czwartek 7,14</b>	<b>10:00-10:45 10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek 1,8,15,22</b>	<b>12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45</b>	<b>j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek 8  12</b>	<b>17:00  17:00</b>	<b>Kino Sfinks Os.Górali 5 Film “Napoleon”  Film “Wielki Wóz”</b>	<b>Bezpłatne bilety- odbiór w CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe

<b>Sobota 9</b>	<b>13:30 - 14:30</b>	<b>Koncert chóru „Harfa” dla osób niewidomych</b>	<b>Restauracja Panorama DH Wanda</b>
<b>Czwartek 7</b>	<b>12:00</b>	<b>Koncert dla Seniorów</b>	<b>Centrum Kongresowe ICE</b>

			<b>Bezpłatne wejściówki od 24.XI</b> <b>Stary Pawilon</b> <b>Wyspiańskiego Pl.</b> <b>Wszystkich św. 2</b> <b>10:00 -18:00 oraz</b> <b>INFOKRAKÓW os.</b> <b>Zgody 7</b> <b>10:00 – 18:00</b>
<b>Czwartek</b> <b>14</b>	<b>7:30 -</b> <b>8:00</b> <b>8:00 -</b> <b>10:00</b> <b>12:00 -</b> <b>14:00</b>	<b>Odbiór produktów</b> <b>żywnościowych z BŻ</b> <b>Przygotowanie paczek</b> <b>świętecznych</b> <b>Wydawanie paczek</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>18</b>	<b>15:30-</b> <b>17:00</b>	<b>Działajmy Razem</b> <b>-„Barwy świąteczne od</b> <b>Juniora do Seniora –</b> <b>warsztaty</b> <b>rękodzielnicze”</b>	<b>SP 85 os. Złotego</b> <b>Wieku 4</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*