

## 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	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 11 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>13:00- 14:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>poziom zaawansowany</b> <b>Poziom podstawowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>4,11,18</b>	<b>17:30-18:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>5,19</b> <b>12</b>	<b>15:00 -15:45</b> <b>15:45-16:30</b> <b>10:00 -10:45</b> <b>10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>5,12,19</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>

Wtorek 5,19 <b>12</b>	16:45 -18:15  11:30 -13:15	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek <b>12</b>	14:00 -16:00  16:00 -18:00	Przygotowanie spotkania oplatkowego Spotkanie oplatkowe	CAS Organizacja w wolontariacie
Środa 6 13,	9:00 - 11:00  9:00 – 10:00	Nowe technologie Smartfony	CAS 13 w wolontariacie
Środa 6	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora - 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
Czwartek 21	10:00 -12:00	Spotkania podróżnicze „Poznaj świat”	CAS
Czwartek 7,14	8:00 -10:00	Haft matematyczny – wykonujemy kartki święteczne dla Hospicjum św. Łazarza	CAS Zajęcia w wolontariacie.
Czwartek 7,	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Piątek 1,8,15,22  29	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45  9:00 10:00 10:00 -11:00 11:00-12:00	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni j.angielski podst. j.hiszpański j.angielski średni	CAS

<b>Piątek</b> <b>8</b>	<b>17:00</b>	<b>Kino Sfinks</b> <b>Os.Górali 5</b> <b>Film "Napoleon"</b>	<b>Bezpłatne bilety-</b> <b>odbiór w CAS</b>
<b>12</b>	<b>17:00</b>	<b>Film "Wielki Wóz"</b>	

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Sobota</b> <b>9</b>	<b>13:30 -14:30</b>	<b>Koncert chóru</b> <b>„Harfa” dla osób</b> <b>niewidomych</b>	<b>Restauracja Panorama</b> <b>DH Wanda</b>
<b>Czwartek</b> <b>7</b>	<b>12:00</b>	<b>Koncert dla Seniorów</b>	<b>Centrum Kongresowe ICE</b> <b>Bezpłatne wejściówki od</b> <b>24.XI Stary Pawilon</b> <b>Wyspiańskiego Pl.</b> <b>Wszystkich św. 2 10:00 -</b> <b>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 -8:00</b> <b>8:00 -10:00</b> <b>12:00 -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>15:30-17:00</b>	<b>Działajmy Razem</b> <b>-„Barwy świąteczne</b> <b>od Juniora do Seniora</b> <b>– warsztaty</b> <b>rękodzielnicze”</b>	<b>SP 85 os. Złotego Wieku 4</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*