

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

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

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

Poniedziałek	9:00 -14:00,15:00 -16:30
Wtorek	11:30- 13:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:30- 12:30
Piątek	12:30 -16:30

**01.11 oraz 11.11 CAS JEST ZAMKNIĘTY**

**OBOWIĄZUJE OD 05 listopada 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie poziom zaawansowany</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:30-11:00</b>	<b>Kawiarenka-gry planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>15:30-16:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 12</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Wędrówki piesze – ul. Krupnicza +Muzeum Wyspiańskiego</b>	<b>Zbiórka 10:00 Barbakan</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>

<b>Wtorek</b>	<b>15:00-15:45</b> <b>15:45-16:30</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>17:00 -18:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>8:45-10:45</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>  <b>11:00 -12:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b> <b>Pokaz tańca liniowego na</b> <b>Festiwalu Artystycznym</b>	<b>CAS</b>  <b>27.11 ul.</b> <b>Łokietka 60</b> <b>W tym dniu nie</b> <b>ma zajęć w CAS.</b>
<b>Środa</b> <b>20</b>	<b>13:30 -15:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie, dekoracja</b> <b>Sali</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b> <b>13</b>	<b>16:00-20:00</b>	<b>Potańcówka</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Czwartek</b> <b>7,14</b>	<b>10:45-12:15</b>	<b>Plastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>21,28</b>	<b>10:45-12:15</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:45 -12:30</b>	<b>Kawiarenka Seniora – gry</b> <b>planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:00-9:45</b> <b>9:45 -10:30</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b> <b>8,15</b>	<b>9:00 -10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło</b> <b>wodociągów</b>
<b>Piątek</b> <b>22</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Spotkanie podróżnicze „Poznaj</b> <b>świat” Turcja, Azerbejdżan</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b> <b>8,15</b>	<b>9:30 -11:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora- gry w</b> <b>karty, scrabble itp.,</b>	<b>CAS</b>

<b>Piątek</b>	<b>11:30-13:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>8</b>
	<b>11:30-12:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>15,22,29</b>
	<b>12:30 -14:30</b>	<b>j.hiszpański</b>	<b>15</b>
	<b>12:30-13:30</b>	<b>j.hiszpański</b>	<b>22,29</b>
	<b>14:30 -15:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	<b>8,15</b>
	<b>13:30:14:30</b>	<b>j.angielski średni</b>	<b>22,29</b>

### Zajęcia dodatkowe Listopad 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Piątek 29</b>	<b>9:30 - 21:00</b>	<b>Zbiórka żywności z BŻ</b>	<b>Kaufland os.Kombatantów16 Wolontariat</b>
<b>Sobota 30</b>		<b>Potańcówka z Iwoną Pavlovic'</b>	<b>SP os. Piastów Zapisy u koordynatora.</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*