

**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

**24, 31 CAS jest nieczynny.**

**OBOWIĄZUJE OD 16.12.2024**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>2,9</b>	<b>12:00 -13:00</b> <b>13:00- 14:00</b>	<b>Nowe technologie poziom</b> <b>zaawansowany</b> <b>Poziom podstawowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek j</b> <b>2,</b>	<b>8:00-12:00</b>	<b>Samoobrona</b> <b>1 gr. 8-10, 2 gr.10-12</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>23,30</b>	<b>8:00 -12:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>9,16</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>Poniedziałek</b> <b>2,9,16</b>	<b>15:30-16:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>16</b>	<b>10:30-12:30</b>	<b>Spotkania podróżnicze</b> <b>„Poznaj świat” Turcja c.d</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>3</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>3,17</b>	<b>9:30 -10:15</b> <b>10:15-11:00</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>10</b>	<b>15:00 -16:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> <b>17</b>	<b>15:15</b>	<b>Kino Pod Baranami</b> <b>Seans filmowy Simona</b>	<b>Bilety u</b> <b>koordynatora</b>
<b>Wtorek</b> <b>10</b>	<b>16:30 -18:00</b>	<b>Spotkanie oplatkowe</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b> <b>4,11</b>	<b>8:45-10:45</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>4,11</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec</b> <b>liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>18</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Wędrówki piesze- świąteczny</b> <b>Kraków, Kościół</b> <b>Franciszkanów</b>	<b>Zbiórka</b> <b>godz.10:00</b> <b>Barbakan</b>
<b>Czwartek</b> <b>5,19</b>	<b>11:00-12:00</b>	<b>Szybie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>5</b>	<b>14:00 -15:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>12</b> <b>19</b>	<b>10:30-12:00</b>  <b>10:30-12:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora – gry</b> <b>planszowe, karty</b>	<b>CAS</b> <b>wolontariat</b>

<b>Czwartek</b> <b>5</b> <b>12,19</b>	<b>12:00 -12:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>  <b>19 zajęcia w</b> <b>wolontariacie</b>
	<b>12:45-13:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	
	<b>9:00-9:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	
	<b>9:45 -10:30</b>	<b>GimnastykaII gr</b>	
<b>Piątek</b> <b>6,13,20,27</b>	<b>11:30-12:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>CAS</b>
	<b>12:30-13:30</b>	<b>j.hiszpański</b>	
	<b>13:30 -14:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	

### Zajęcia dodatkowe Grudzień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Środa</b> <b>4</b>		<b>Koncert dla Seniorów W ICE</b>	<b>Wejściówki</b>
<b>Środa</b> <b>11</b>	<b>10:30 -12:00</b>	<b>Spotkanie integracyjne z poczęstunkiem zaprasza Rada Dz. XV</b>	<b>DK Kuźnia zapisy koordynator</b>
<b>Czwartek</b> <b>12</b>	<b>7:30-9:00</b>	<b>Odbiór żywności, przygotowanie paczek</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
	<b>10:30 -12:30</b>	<b>Wydawanie paczek</b>	
<b>Piątek</b> <b>6</b>	<b>9:00 -14:00</b>	<b>Przeгляд chórów i Zespołów śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków”</b>	<b>Artzona os. Górali</b> <b>4</b>
<b>Sobota</b> <b>7</b>	<b>13:30 -14:30</b>	<b>Koncert kolęd dla osób niedowidzących</b>	<b>Restauracja DH</b> <b>Wanda wolontariat</b>
<b>Niedziela</b> <b>29</b>	<b>18:00 -19:00</b>	<b>Śpiewaj z nami – koncert kolęd chóru Harfa</b>	<b>Rynek Główny –</b> <b>zbiórka 18:00</b> <b>wolontariat</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*