

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

e-mail: lokomotywa@gmail.com

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

Poniedziałek	10:00 -14:00
Wtorek	8:00 – 14:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:30
Piątek	8:00 -12:00

**Zajęcia częściowo odbywają się w plenerze, częściowo online**

Poniżej podajemy stałe linki do zajęć odbywających się on -line:

nowe technologie, cyfrowe SOS,

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEp5U1ppTEQrZz09>

Język angielski i hiszpański

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>**OBOWIAZUJE OD 1 października 2021****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik 2021**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:00 -14:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg potrzeb aktualnych	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Robert tel. 506 830 649
Poniedziałek 4	12:00-13:30	Malarstwo	Zajęcia w CAS
Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka	Zajęcia w CAS

Wtorek	8:00 – 9:30	Zdrowe odżywianie – warsztaty z dietetykiem	CAS
Wtorek	10:30: -11:15	Czas seniora, spotkania, gry planszowe, rozmowy	CAS
Wtorek	12:00- -13:00	Cyfrowe SOS	Zajęcia on-line ZOOM Robert Tel. 506 830 649
Wtorek 5,12, 19	13:30-14:30  13:00 -14:30	Plastyka (makrama i inne techniki).	CAS
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Zakres zajęć wg aktualnych potrzeb Uczestników	Zajęcia on-line na ZOOM
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line ZOOM
Czwartek 7,14,21 Czwartek 28 Czwartek 14	8:30 -9:15  8:00-8:45  10:45- 13:45	Gimnastyka  Wędrowki piesze Muzeum Podgórze	CAS  Zbiórka CAS 10:45 Zapisy 515 771 067
Czwartek 7,21	9:15-11:15	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek 7, 21, 28	11:30-13:00  9:00-9:45	Czas seniora – gry na powietrzu, gry planszowe	Plener lub CAS
Piątek	12:30 -13:30 13:30 -14:30 14:30 -15:30	j. angielski podstawa j. angielski średni j. hiszpański	Zajęcia na ZOOM

<b>Piątek</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło wodociągów w parku.</b>
---------------	--------------------	-----------------------	---

### **Zajęcia dodatkowe październik 2021**

<b>dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Czwartek</b> <i>7</i>	<b>10:00 -13:00</b>	<b>Wydawanie paczek żywnościowych</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen ( zapisy u koordynatora)</b>	<b>Handlowe 4</b> <b>Od 4 września</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*