

## 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 | 11:30 -14:30;17:30 -18:30<br>1.05 CAS jest zamknięty |
| Wtorek       | 8:30 – 14:00      2.05 CAS jest zamknięty            |
| Środa        | 8:30 -13:30      3.05 CAS jest zamknięty             |
| Czwartek     | 9:30- 13:00  |
| Piątek       | 12:30 -17:00,  |

### OBOWIĄZUJE OD 22 Maja 2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 2023

| Dzień tygodnia                  | Godzina             | Rodzaj zajęć                                       | Uwagi                  |
|---------------------------------|---------------------|--|------------------------|
| <b>Poniedziałek</b>             | <b>12:00 -13:00</b> | <b>Nowe technologie<br/>poziom zaawansowany</b>    | <b>CAS</b>             |
|                                 | <b>13:00- 14:00</b> | <b>Poziom podstawowy</b>                           |                        |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>8</b> | <b>9:00 -9:45</b>   | <b>Gimnastyka I grupa</b>                          | <b>CAS</b>             |
|                                 | <b>9:45 – 10:30</b> | <b>Gimnastyka II grupa</b>                         | <b>Odrabiamy za 18</b> |
| <b>Poniedziałek</b>             | <b>17:45-18:30</b>  | <b>Zumba</b>                                       | <b>CAS</b>             |
| <b>Wtorek</b>                   | <b>8:30 -10:00</b>  | <b>Kawiarenka Seniora<br/>Gry planszowe, karty</b> | <b>CAS</b>             |

|                     |  |   |   |
|---------------------|--|---|---|
| Wtorek              | 10:00 -10:45<br>10:45 -11:30                 | Gimnastyka I gr<br>Gimnastyka II gr                           | CAS   |
| Wtorek              | 11:30 -12:30                                 | Cyfrowe SOS   | CAS   |
| Wtorek              | 12:30 -14:00                                 | Warsztaty wokalne, chór                                       | CAS   |
| Środa               | 9:00 -11:00                                  | Nowe technologie<br>Smartfony                                 | CAS   |
| Środa               | 12:00-13:30                                  | Tanec w kręgu, taniec<br>liniowy                              | CAS   |
| Środa<br>24         | 16:00 -20:00                                 | Potańcówka  | CAS wolontariat   |
| Czwartek<br>18      | 12:00 -14:00                                 | Szycie, haft  | CAS   |
| Czwartek<br>18      | 9:00 -12:00                                  | Zajęcia plastyczne  | CAS   |
| Czwartek            | 9:45-10:30<br>10:30 -11:15                   | Gimnastyka I grupa<br>Gimnastyka II grupa                     | CAS<br><b>18 nie ma zajęć</b>   |
| Czwartek<br>4,11,25 | 11:15 -13:15                                 | Zajęcia proekologiczne<br>JestemEko                           | CAS   |
| Czwartek<br>25      | 9:30 – 11:45                                 | Wędrówki piesze<br>Muzeum Dominikanów,<br>Pomniki na Plantach | Zbiórka godz. 9:30<br>Barbakan<br>Zapisy Ryszard<br>Ilość miejsc<br>ograniczona |
| Piątek              | 12:45 -13:45<br>13:45 -14:45<br>14:45 -15:45 | j. angielski podstawa<br>j. hiszpański<br>j. angielski średni | CAS   |
| Piątek              | 9:00 – 10:30                                 | Nordic walking  | Zbiórka przy<br>wodociągach   |

## Zajęcia dodatkowe maj 2023

| Dzień tygodnia            | Godzina             | Rodzaj zajęć  | Uwagi   |
|---------------------------|---------------------|---|---|
| <b>Sobota</b>             | <b>12:45 -13:30</b> | <b>Basen</b>  | <b>Handlowe 4</b>   |
| <b>Poniedziałek<br/>8</b> | <b>15:30 -16:30</b> | <b>Generalna próba tańca<br/>Marsz Radeckiego</b>                   | <b>Ul. Na Błonie 15 b<br/>Boisko XVIII LO<br/>Wolontariat seniorów<br/>Inf. Justyna lub CAS<br/>Bronowice 605 261 515</b> |
| <b>Piątek<br/>12</b>      | <b>12:00 -12:30</b> | <b>Tańczymy Marsz<br/>Radeckiego</b>                                | <b>Płyta Rynku Gł.<br/>Szczegóły Justyna<br/>Wolontariat seniorów</b>   |
| <b>Sobota<br/>27</b>      | <b>15:00 -19:00</b> | <b>Piknik taneczny z<br/>poczęstunkiem</b>                          | <b>Zalew Nowohucki<br/>Wstęp wolny</b>  |
| <b>Niedziela<br/>14</b>   | <b>16:00 -18:00</b> | <b>Koncert chóru Harfa<br/>(czas obejmuje także<br/>próbę 1 h).</b> | <b>Dom Kolejarza Filipa 6</b>   |
| <b>28</b>                 | <b>16:00- 17:00</b> | <b>Dni Czyżyn –<br/>Koncert Chóru Harfa</b>                         | <b>Zbiórka 16:00 CAS.</b>   |
| <b>Niedziela<br/>28</b>   | <b>11:30 -14:00</b> | <b>Święto Rodziny</b>   | <b>Zbiórka 11:30 Teren<br/>przy Tauron Arena<br/>udział w grze miejskiej<br/>Wolontariat.</b>                             |
|                           | <b>15:00-15:15</b>  | <b>Koncert Chóru „Harfa”</b>  | <b>Zbiórka 14:00 teren<br/>przy Tauron Arena<br/>wolontariat</b>  |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*