

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

WathsApp: 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-----------------------------|
| Poniedziałek | 9:30 -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 |

OBOWIĄZUJE OD 1 Października 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---------------------------------------|---------------------|--|---|
| Poniedziałek | 12:00 -13:00 | Nowe technologie poziom zaawansowany | CAS |
| | 13:00- 14:00 | Poziom podstawowy | |
| Poniedziałek 7,14,21 | 11:00 -12:00 | Wiedza obywatelska | CAS |
| Poniedziałek | 9:30-11:00 | Kawiarenka-gry planszowe, karty | CAS |
| Poniedziałek | 15:30-16:15 | Zumba | CAS |
| Wtorek 8 | 10:00 -12:15 | Wędrówki piesze – ul. Floriańska, muzeum J. Matejki | Zbiórka 10:00 Barbakan |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| Wtorek | 12:00 -13:00 | Cyfrowe SOS | CAS |
| Wtorek | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr | CAS |
| Wtorek | 17:00 -18:30 | Warsztaty wokalne, chór | CAS |
| Wtorek 1 | 13:00 -15:00 | JestemEko Sadzimy cebulki żonkili – trawnik przed CAS (małe Pole Nadziei) | CAS |
| Środa | 8:45-10:45 | Nowe technologie Smartfony | CAS |
| Środa | 12:00-13:30 | Taniec w kręgu, taniec liniowy | CAS |
| Czwartek | 10:45-11:45 | Plastyka | CAS |
| Czwartek | 10:45 -12:30 | Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty | CAS |
| Czwartek | 9:00-9:45 9:45 -10:30 | Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr | CAS |
| Piątek 4,11,18 | 9:00 -10:30 | Nordic walking | Zbiórka koło wodociągów |
| Piątek 25 | 9:00 -11:00 | Spotkanie podróżnicze „Poznaj świat” Słowacja, zjawiska krasowe | CAS |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|------------|
| Piątek 4,11,18, | 9:30 -11:00 | Kawiarenka Seniora- gry w karty, scrabble itp., | CAS |
| Piątek | 11:30-12:30 12:30 -13:30 13:30 -14:30 | j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni | CAS |

Zajęcia dodatkowe Październik 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
| Niedziela 13 | 10:30- 11:30 | Występ chóru „Harfa” w Hospicjum św. Łazarza | Hospicjum ul. Fatimska 17 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy