

## 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	9:30 -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 16 Października 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -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>7,14,21</b>	<b>11:00 -12:00</b>	<b>Wiedza obywatelska</b>	<b>CAS</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</b> <b>8</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Wędrówki piesze – ul. Floriańska, muzeum J. Matejki</b>	<b>Zbiórka</b> <b>10:00</b> <b>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>Wtorek</b> <b>1</b>	<b>13:00 -15:00</b>	<b>JestemEko Sadzimy cebulki</b> <b>żonkili – trawnik przed CAS</b> <b>( małe Pole Nadziei)</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>Taniec w kręgu, taniec</b> <b>liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>16</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>Potańcówka</b>	<b>CAS</b> <b>wolontariat</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:45-11:45</b>	<b>Plastyka</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>4,11,18</b>	<b>9:00 -10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło</b> <b>wodociągów</b>
<b>Piątek</b> <b>25</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Spotkanie podróżnicze</b> <b>„Poznaj świat” Słowacja,</b> <b>zjawiska krasowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b> <b>4,11,18,</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>11:30-12:30</b> <b>12:30 -13:30</b> <b>13:30 -14:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b> <b>j. hiszpański</b> <b>j. angielski średni</b>	<b>CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe Październik 2024

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*