

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordynator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 9:30-12:00, czwartek 11:30 -16:00

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 -14:00, 16:15 -17:15
Wtorek	8:30-13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	11:30- 16:00
Piątek	10:15-12:45

OBOWIĄZUJE OD 07.10 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Październik 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00 Jedn. zajęciowa 13:00- 14:00 Jedn.zajęciowa	Nowe technologie smartfon Media społecznościowe	CAS
Poniedziałek	10:00 -12:00 2 jedn. zajęciowe	Kawiarenka- Rummicub, gry planszowe	CAS
Poniedziałek	15:30-16:15 Jedn. zajęciowa	Zumba	CAS

Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (7,14) Plastyka (21,28)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Gimnastyka zdrowy kręgosłup	CAS Od 7.10
Środa	9:00 – 11:00 (2 jedn. zajęciowe)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci	CAS zajęcia od 8.10
Środa	12:00 -13:30 (2 jedn. zajęciowe)	Tanec w kręgu, taniec liniowy	CAS Od 8.10
Środa	8:30 -9:15 Jedn. zajęciowa Od 9:15 do 10:30	Gimnastyka zdrowy kręgosłup Zapisy na zajęcia	CAS dotyczy tylko 1.10 wolontariat
Środa 15	16:00 -20:00	Spotkanie integracyjne - potaćcówka	CAS wolontariat
Czwartek	9:00 -9:45 Jedn. zajęciowa 9:45-12:00 12:00 – 12:45 Jedn. zajęciowa 13:00-13:45 Jedn. zajęciowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa (dotyczy dnia 2.10) Zapisy na zajęcia Joga na krześle Gimnastyka zdrowy kręgosłup	CAS 2.10 wolontariat 9,16,23,30 9,16,23,30
Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS Zajęcia Od 2.10

Piątek	10:30-11:15 (jedn. zajęciowa) 11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa) 12:00-12:45 Jedn. zajęciowa	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS Zajęcia od 3.10
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów zajęcia od 3.10

Zajęcia dodatkowe Październik 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 1.10	11:00	Arkana Mocy – prowadzi Tomasz Kotarba	DK im. Bursy bezpłatne warsztaty z zakresu profilaktyki zdrowotnej
Czwartek 9,16,22	11-13	Linoryt warsztaty międzypokoleniowe	DK im Bursy – bezpłatne warsztaty zapisy DK Bursy
Sobota 18	10:00-14:00	Rodzinne Spotkanie Plenerowe	Park Bednarskiego Wstęp wolny
Poniedziałek 27	18:00 – 19:00	Koncert chóru Harfa	UR klub Arka Al. 29 Listopada
Poniedziałek – środa 20,21,22	10:00-12:00	Bezpłatne warsztaty emisji głosu	DK im. Bursy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy