

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

11 Listopada CAS jest zamknięty.

OBOWIĄZUJE OD 21.11 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Listopad 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -12:45 Jedn. zajęciowa	Trening pamięci	CAS
	12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa	Nowe technologie smartfon	
	13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Media społecznościowe	
Poniedziałek 17,24	9:00-10:00	Dyżur, sprzątanie (1 jed. Zajęciowa)	CAS wolontariat

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 (4) Plastyka (18,25)	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
Środa	9:00 – 10:00 (jedn. zajęciowa) 10:00 – 11:00 (jedn.zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS
Środa 26	11:00 -11:45 (Jed. zajęciowa)	Wiedza obywatelska	CAS
Środa	12:00 -12:45 (1 jedn. zajęciowe) 12:50 -13:35 (1 jedn. zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy Gr. I początkująca Gr. II zaawansowana	CAS
Środa 26	16:00 -20:00	Andrzejki –potańcówka	CAS Wolontariat
Czwartek 6,13	10:15-11:45 (2 jedn.zajęciowe)	Spotkanie „historia, architektura, sztuka”- prelekcja +prezentacja fotograficzna	CAS
Czwartek	12:00 -12:45 (Jedn.zajęciowa) 13:00 -13:45 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS

Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Czwartek 20	10:00 -12:00 (2 jedn. zajęciowe)	Szycie, haft	CAS,
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
Piątek 28	8:45-9:30 (Jedn. zajęciowa) 9:30-10:15 (Jedn. zajęciowa)	Gimnastyka Zdrowy kręgosłup Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 28 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe Listopad 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek 4	19:00-20:00	Międzypokoleniowy koncert Niepodległościowy chóru Harfa oraz chóru Vidinek	DK im. Bursy wstęp wolny Wolontariat
Poniedziałek 17	11:00 - 12:30	Organizacja Wystawy „Rękodzieło Moja Pasja”	Odbiór eksponatów- biblioteka ul. Rajska Wolontariat
Czwartek 27	11:00 - 12:00	Pogadanka dotycząca słuchu, wstępna diagnostyka słuchu Firma Audica	CAS Wolontariat

Piątek 28	10:00 - 21:00	Zbiórka żywności z BŻ	Kaufland os. Kombatantów Wolontariat
Sobota 29	17:00 - 20:45	Andrzejki z Iwoną Pavlović -organizacja Rada Dzielnicy XV	Hala Sportowa SP nr 89 os.Piastów Wejściówki bezpłatne u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy