

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

24, 25,26,31 grudnia CAS jest zamknięty.

OBOWIĄZUJE OD 01.12. 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Grudzień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -12:45 (Jedn. zajęciowa)	Trening pamięci	CAS (1,8)
	12:00-12:45 (jedn. zajęciowa)	Wiedza obywatelska	(22,29)
	12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa	Nowe technologie smartfon	(1,8,15,22.
	13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Media społecznościowe	1,8,15.

Poniedziałek	8:30-9:15	Gimnastyka joga na krześle	CAS
	9:15-10:00	Gimn. Zdrowy kręgosłup	1,8,22,29
Poniedziałek	10:00 -12:00 2 jedn. zajęciowe	Kawiarenka- Rummicub, gry planszowe	CAS 1,8,15,22.
Poniedziałek	15:30-16:15 Jedn. zajęciowa	Zumba	CAS 1,8,15,22
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (2,9) Plastyka (16,23)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS 2,9,16,23.
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Gimnastyka zdrowy kręgosłup	CAS 2,9,15,22, 2,9,15,22,
Wtorek	9:30-12:00	Dyżur, sprzątanie	CAS 30
Środa	9:00 – 10:00 (jedn. zajęciowa) 10:00 – 11:00 (jedn.zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS 3,9,17, 3,9,17
Środa	11:00 -11:45 (Jed. zajęciowa)	Wiedza obywatelska	CAS 3,10,17
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 3,10,17 3,10,17
Czwartek 11	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 4,11,18. 4,11,18
Czwartek	15:30 -18:00	Spotkanie oplatkowe uczestników CAS	CAS Wolotariat 4
Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 4
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa) 12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa (5,19) j. hiszpański (5,19) j. angielski średni (5,19)	CAS 12.12 nie ma zajęć z języków
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 5,12,19

Zajęcia dodatkowe Grudzień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek 9	14:00 - 16:00	Spotkanie wigilijne – organizacja Rada Dzielnicy XV	DK Kuźnia wstęp zgodnie z listą
Środa 10	9:00-14:00	Przegląd chórów „Rozśpiewany Kraków”	ARTzona DK im. Norwida os. Górali 4
Sobota 13	14:00-15:00	Koncert kolęd chóru Harfa dla osób niedowidzących i niewidomych	Restauracja Panorama DH Wanda

Czwartek 18	8:00 -9:00 9:00 -12:00	Odbiór żywności z BŻ Przygotowanie, wydanie paczek	CAS Wolontariat
Sobota 20	17:00-19:00	Udział w kolędowaniu na Rynku Gł. Chór Harfa	Rynek Główny Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy