

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

1,6 stycznia CAS jest zamknięty.

OBOWIĄZUJE OD 16.01. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Styczeń 2026

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	10:00 -12:00 (2 jedn. zajęciowe)	Kawiarenka- Rummicub, gry planszowe	CAS

Poniedziałek	8:30-9:15 (Jedn. zajęciowa) 9:15 -10:00 (Jedn. zajęciowa)	Gimnastyka joga na krześle Pilates	CAS 19,26
Poniedziałek	15:30-16:15 (Jedn. zajęciowa)	Zumba	CAS
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (13,20) Plastyka (27)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS 6 nie ma zajęć
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Joga na krześle	CAS 6 nie ma zajęć
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa) 9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	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	16:00 -20:00 (4 jedn. zajęciowe)	Wieczorek taneczny	CAS 28 Wolontariat Zapisy Mirka
Czwartek	10:15-11:45 (2 jedn.zajęciowe)	Spotkanie „historia, architektura, sztuka”- prelekcja +prezentacja fotograficzna	CAS 15

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
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	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 23,30

Zajęcia dodatkowe Styczeń 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 7	11:00 - 12:30	Likwidacja wystawy „Rękodzieło Moja Pasja” odbiór eksponatów	Biblioteka u. Rajska I piętro wolontariat
Niedziela 25	10:30-11:30 (Jedn. zajęciowa)	Koncert kolęd chór Harfa	Zbiórka 10:30 Hospicjum Św. Łazarza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy