

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 01.03. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa 13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Nowe technologie smartfon Media społecznościowe	CAS
Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn. zajęciowe)	Warsztaty z psychologiem	CAS 2,16,23,30
Poniedziałek	10:00 -11:30 (2 jedn. zajęciowe)	Dzień Edukacji Prawnej – spotkanie poświęcone omówienie roli sądownictwa w społeczeństwie	CAS 9 Wolontariat

Poniedziałek	9:00-11:00 (2 Jedn. zajęciowa) 8:00 -10:00 (2 Jedn. zajęciowa)	Kawiarenka Seniora	CAS 2,16,23,30 9
Poniedziałek	15:30-16:15 (Jedn.zajeciowa)	Zumba	CAS
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Plastyka (3,10) Szycie, haft (17,24,31)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 17	12:00-14:15 (3 jedn. zajęciowe)	Wędrówki piesze po Krakowie - Gabinet Sławomira Mrożka	Zbiórka Rondo Grzegórzeckie 12:00
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Joga na krześle	CAS
Wtorek	13:00-15:00	Dyżur, sprzątanie, zmiana dekoracji.	CAS 17,24 wolontariat
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)	Spotkanie integracyjne Dzień kobiet + niespodzianka „Zdrowie i uroda z aloesem” prowadzi Urszula Bociek	CAS 4 Wolontariat

Czwartek	11:45 -12:30 (Jedn.zajęciowa) 12:30 -13:15 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
Czwartek	14:15 – 15:45 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Czwartek	13:30-14:15 (jedn.zajęciowa)	Warsztaty emisji głosu	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

Zajęcia dodatkowe Marzec 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 20	10:00-21:00	Zbiórka żywności z Bankiem Żywności	Kaufland os. Kombatantów wolontariat
Piątek 27	11:00 -12:00	Spektakl teatralny Limeryczny świat Wiesławy – Stowarzyszenie Teatrów Nieinstytucjonalnych	Krakowskie Forum Kultury Mikołajska 2 Bezpłatne wejściówki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy