

Centrum Aktywności Seniorów IB Polska w Hucie

e-mail: cas@ib-polska.pl , adres: os.Górali 24

kontakt CAS / koordynatora - tel.: 452-093-540

imię koordynatora: p.o. koordynatora Illia

dyżur koordynatora: wt.- pt. 9:00-13:00.

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 17.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	9:30-11:30	Wsparcie prawne- 30 min. konsultacje	wyłącznie 30.03
	10:45-12:45	"Krok po kroku" - konwersacje z j. polskiego A1/A2	
Wtorek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	9:00-12:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup- zaj. sportowe	z wyjątkiem 24.03

	12:00-13:00	Rozciąganie z relaksacją- zaj. sportowe	z wyjątkiem 24.03
	12:00-14:00	Poranki dla umysłu- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 10.03 i 24.03
	17:00-19:00	Szydełkowanie- warsztaty rękodzielnicze	
	16:00-17:00	Kurs obsługi smartfonów	
Środa	9:00-11:00	Gry planszowe- logiczne i karciane	
	11:00-12:30	Bachata z Joanną- zaj. taneczne	wyłącznie 04.03 i 11.03
	11:00-13:00	Salsa i Bachata- zaj. taneczne	wyłącznie 18.03 i 25.03
Czwartek	9:00-13:00	Kawiarenka-przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	9:30-13:30	Wsparcie prawne- 30 min. konsultacje	wyłącznie 19.03
	10:30-11:30	Rozciąganie z relaksacją- zaj. sportowe	z wyjątkiem 26.03
Czw.	11:30-12:30	Taniec solo dla każdego- zaj. sportowe	z wyjątkiem 26.03
	12:30-14:30	"Krok po kroku"- konwersacje z j. polskiego A1/A2	
Piątek	11:00-12:00	Konwersacyjny klub- j. niemiecki	z wyjątkiem 27.03
	12:30-14:30	Klub "Relaks"- ćwiczenia relaksacyjne z muzyką	
	15:30-17:30	Kurs obsługi komputerów	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	
04.03.2026	11:00- 12:30	Siła Doświadczenia – Seniorzy dla Lokalnej Społeczności (spotkanie o inicjatywach w CAS-ie)	środa
11.03.2026	17:00- 19:00	“Pół wieku w Nowej hucie” -wyjątkowe spotkanie autorskie z pisarzem Jerzym Zbigniewem Grzeszczukiem	środa
11.03.2026	11:00- 13:00	Mandale z Liczb – Artystyczna Przygoda dla Seniorów	środa
16.03.2026	16:00 – 18:00	Koncert – muzyczne spotkanie: pieśni i romanse ukraińskie oraz polskie (na żywo saksofon, flet, pianino...)	poniedziałek
19.03.2026	16:30- 19:30	Wspólne gotowanie: spaghetti	czwartek
25.03.2026	11:00- 13:00	Przedświąteczna Pracownia Wielkanocna – warsztaty rękodzielnicze	środa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

* Zapisy pod numerem 452 093 540 oraz osobiście w godzinach działania CAS` u