

**Centrum Aktywności Seniorów IB Polska w Hucie**

**e-mail: [cas@ib-polska.pl](mailto: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:**

<b>poniedziałek</b>	<b>9:00-13:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>9:00-13:00</b>
<b>środa</b>	<b>9:00-13:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-13:00</b>
<b>piątek</b>	<b>9:00-13:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 21.04.2026**

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
Poniedziałek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	z wyjątkiem 06.04
	10:45-12:45	“Krok po kroku” - konwersacje z j. polskiego A1/A2	z wyjątkiem 06.04
Wtorek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	9:00-12:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	z wyjątkiem 14,21.04
	12:00-14:00	Poranki dla umysłu- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 07.04 i 28.04
	17:00-19:00	Szydełkowanie- warsztaty rękodzielnicze	z wyjątkiem 07.04
	16:00-17:00	Kurs obsługi smartfonów	wyłącznie 07.04
Środa	9:00-11:00	Gry planszowe- logiczne i karciane	
	9:00-12:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	wyłącznie 15,28.04
	10:00-13:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	wyłącznie 29.04
	11:00-13:00	Salsa i Bachata – zaj. taneczne	
	17:00-18:00	Medytacja z Anastazją (w j. ukraińskim)	wyłącznie 15.04

Czwartek	9:00-13:00	Kawiarenka-przestrzeń do samodzielnych spotkań	
Czwartek	10:30-11:30	Rozciąganie z relaksacją- zaj. sportowe	z wyjątkiem 02, 16.04
	11:30-12:30	Taniec solo dla każdego- zaj. sportowe	z wyjątkiem 02, 16.04
	12:30-13:30	Zdrowy kręgosłup- zaj. sportowe	z wyjątkiem 02, 16.04
	12:30-14:30	“Krok po kroku” - konwersacje z j. polskiego A1/A2	z wyjątkiem 16.04
Piątek	11:00-12:00	Klub konwersacyjny- j. niemiecki	z wyjątkiem 17.04
	12:30-14:30	„Klub Relaks” – relaksacja, muzykoterapia i zajęcia plastyczne	
	15:30-17:30	Kurs obsługi komputerów	z wyjątkiem 03.04

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	
02.04.2026	17:00-18:30	“Spotkanie z Książką na żywo”- Klub Książki z Adrianną	czwartek
08.04.2026	11:00- 13:00	Mandale w technice witrażu – Artystyczna Przygoda dla Seniorów	środa
09.04.2026	17:00-18:30	“Spotkanie z Książką na żywo”- Klub Książki z Adrianną	czwartek
14.04.2026	10:00- 12:00	Warsztaty pszczelarskie- Pszczelarstwo jako element świadomego obywatelstwa	wtorek
15.04.2026	10:00- 12:00	„Zdrowie i uroda z aloesem” – naturalna pielęgnacja w praktyce	środa
16.04.2026	10:00- 13:00	Wyjście kulturoznawcze do teatru na spektakl “Folwark Zwierzęcy “	czwartek
16.04.2026	17:00-18:30	“Spotkanie z Książką na żywo”- Klub Książki z Adrianną	czwartek
20.04.2026	17:00- 19:00	Koncert na powitanie wiosny: piosenki ukraińskie, polskie i nie tylko	poniedziałek
23.04.2026	16:30- 19:30	Wspólne wiosenne gotowanie	czwartek
23.04.2026	9:30-13:30	Wsparcie prawne- 30 min. konsultacje	czwartek
24.04.2026	16:30- 20:00	Zabawa taneczna- powitanie Wiosny	piątek
29.04.2026	11:00- 13:00	Kamyk na szczęście – Eko warsztaty malowanie na kamieniach	środa

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

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