

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordinator: 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 |

CAS jest zamknięty 1.05

OBOWIĄZUJE OD 01.05. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 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 mediacji | CAS 4,11 |

| | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| Poniedziałek | 9:00-11:00 (2 Jedn. zajęciowa) | Kawiarenka Seniora | CAS |
| Poniedziałek | 11:00 -12:30 (2 jedn.zajeciowe) | Warsztaty- akceptacja siebie w starości | CAS 18,25 |
| Poniedziałek | 15:30-16:15 (Jedn.zajeciowa) | Zumba | CAS |
| Wtorek | 8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe | Szycie, haft (26) Plastyka (5,12,19) | CAS |
| Wtorek | 12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa | Cyfrowe SOS | CAS |
| Wtorek 5 | 13:30-15:45 (3 jedn. zajęciowe) | Wędrówki piesze po Krakowie – Dolne Młyny, Dom Mehoffera i ogród | Zbiórka Bagatela 12:30 |
| Wtorek | 10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa) | Pilates Joga na krześle | CAS 5.05 nie ma zajęć |
| Wtorek 12 | 12:30 -14:30 | Dyżur, sprzątanie, dekoracja Sali | CAS 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 |
| Czwartek | 12:00 -12:45 (Jedn.zajęciowa) | Joga na krześle | CAS |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | 12:45 -13:30 (jedn.zajęciowa) | Gimnastyka ogólnorozwojowa | |
| 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 średn | CAS 1.05 nie ma zajęć z języków. |
| Piątek | 8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe | Nordic walking | Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 1.05 nie ma zajęć |

Zajęcia dodatkowe maj 2026

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------|------------------|--|--------------------------------------|
| Sobota 9 | 7:45 - | Wycieczka autokarowa -Żywiec i okolice | Zbiórka godz. 7:30 CAS |
| Niedziela 10 | 18:00 - 19:00 | Koncert Chóru Harfa | DK Kolejarza ul. Filipa 6 |
| Niedziela 24 | 10:00 - 14:00 | Święto Rodziny – przygotowujemy magnesy na lodówkę | Teren Tauron Areny wolontariat |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy