

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:

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 07.05.2026

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	10:45-12:45	“Krok po kroku” - konwersacje z j. polskiego A1/A2	
	13:00-15:00	Poranki dla umysłu- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 25.05
	15:00-18:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	wyłącznie 25.05
Wtorek	9:00-13:00	Kawiarenka- przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	10:00-12:00	Dyżur psychologa- “O sprawach ważnych” - grupowa przestrzeń do rozmowy	wyłącznie 05.05 i 19.05
	9:00-12:00	Dyżur psychologa- sesje indywidualne	wyłącznie 12.05
	12:00-14:00	Poranki dla umysłu- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 12.05
	17:00-19:00	Szydełkowanie- warsztaty rękodzielnicze	
Środa	9:00-12:00	Gry planszowe- logiczne i karciane	
	11:00-13:00	Salsa i Bachata – zajęcia taneczne	

	17:00-18:00	Medytacja z Anastazją (w j. ukraińskim)	
Czwartek	9:00-13:00	Kawiarenka-przestrzeń do samodzielnych spotkań	
	10:30-11:30	Rozciąganie z relaksacją- zaj. sportowe	wyłącznie 7,14,28.05
	11:30-12:30	Zdrowy kręgosłup- zaj. sportowe	wyłącznie 7,14,28.05
	12:30-13:30	Taniec solo dla każdego- zaj. sportowe	wyłącznie 28.05
	12:30-14:30	"Krok po kroku" - konwersacje z j. polskiego A1/A2	
	17:00-18:30	"Spotkanie z Książką na żywo"- Klub Książki z Adrianną	wyłącznie 14,21.05
Piątek	11:00-12:00	Klub konwersacyjny- j. niemiecki	z wyjątkiem 15.05
	12:30-14:30	„Klub Relaks” – relaksacja, muzykoterapia i zajęcia plastyczne	
	15:30-17:30	Kurs obsługi komputerów	

### Zajęcia dodatkowe w maju 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	
06.05.2026	11:00- 13:00	Decoupage na szkle – Artystyczna Przygoda dla Seniorów	środa
14.05.2026	16:30- 18:30	Wspólne gotowanie- chłodnik z botwinki	czwartek
21.05.2026	13:00- 15:00	Wyjście kulturoznawcze do teatru Szczęście, na spektakl "#Osiecka"	czwartek
28.05.2026	9:30- 13:30	Wsparcie prawne- 30 min. konsultacje	czwartek
27.05.2026	11:00- 13:00	Mandale z włóczki – Eko warsztaty	środa
29.05.2026	17:00- 19:00	Zabawa taneczna – Zielony maj!	piątek

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

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