

## 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: [mscopy@poczta.fm](mailto:mscopy@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 11.05. 2026

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:45- 13:45</b> Jedn.zajęciowa <b>13:45-14:45</b> (Jedn. zajęciowa)	<b>Nowe technologie smartfon</b>  <b>Media społecznościowe</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00 -12:30</b> (2 jedn. zajęciowe)	<b>Warsztaty z mediacji</b>	<b>CAS</b>

			4,11
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00-11:00</b> (2 Jedn. zajęciowa)	<b>Kawiarenka Seniora</b>	CAS
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00 -12:30</b> (2 jedn.zajeciowe)	<b>Warsztaty- akceptacja siebie w starości</b>	CAS 18,25
<b>Poniedziałek</b>	<b>15:30-16:15</b> (Jedn.zajeciowa)	<b>Zumba</b>	CAS <b>11 zajęcia odwołane</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:30 – 10:30</b> 2 jedn. zajęciowe	<b>Szybie, haft (26)</b> <b>Plastyka (5,12,19)</b>	CAS
<b>Wtorek</b>	<b>12:15 -13:15</b> Jedn. zajęciowa	<b>Cyfrowe SOS</b>	CAS
<b>Wtorek</b> <b>5</b>	<b>13:30-15:45</b> (3 jedn. zajęciowe)	<b>Wędrówki piesze po Krakowie – Dolne Młyny, Dom Mehoffera i ogród</b>	<b>Zbiórka Bagatela</b> <b>12:30</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:30- 11:15</b> (Jedn. zajęciowa) <b>11:30-12:15</b> (Jedn.zajęciowa)	<b>Pilates</b>  <b>Joga na krześle</b>	CAS <b>5.05 nie ma zajęć</b>
<b>Wtorek</b> <b>12, 19</b>	<b>12:30 -14:30</b>	<b>Dyżur, sprzątnięcie, dekoracja Sali</b>	CAS <b>wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>8:45 – 9:45</b> (jedn. zajęciowa) <b>9:45 – 10:45</b> (jedn. zajęciowa)	<b>Nowe technologie – tablety</b> <b>Bezpieczeństwo w sieci</b> <b>Gry komputerowe</b>	CAS
<b>Środa</b>	<b>12:00 -12:45</b> (1 jedn. zajęciowe) <b>12:50 -13:35</b> (1 jedn. zajęciowa)	<b>Taniec w kręgu, liniowy</b> <b>Gr. I początkująca</b> <b>Gr. II zaawansowana</b>	CAS

<b>Czwartek</b>	<b>12:00 -12:45</b> (Jedn.zajęciowa)	<b>Joga na krześle</b>	<b>CAS</b>
	<b>12:45 -13:30</b> (jedn.zajęciowa)	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>14:00 – 15:30</b> 2 jedn. zajęciowe	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>10:30-11:15</b> (Jedn. zajęciowa)	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>CAS</b>  <b>1.05 nie ma zajęć z języków.</b>
	<b>11:15-12:00</b> (Jedn. zajęciowa)	<b>j. hiszpański</b>	
	<b>12:00-12:45</b> (Jedn. zajęciowa)	<b>j. angielski średn</b>	
<b>Piątek</b>	<b>8:45 -10:15</b> 2 jedn. zajęciowe	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów</b> <b>1.05 nie ma zajęć</b>

### Zajęcia dodatkowe maj 2026

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*