

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 19.05. 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 11 zajęcia odwołane
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 19	16:00-16:45 16:45-17:30 17:30-18:15	j. angielski podstawa (Jedn. zajęciowa) j. hiszpański (jedn. zajęciowa) j. angielski średni (jedn.zajęciowa)	CAS 19.05
Wtorek 12, 19	12:30 -14:30	Dyżur, sprzątanie, dekoracja Sali	CAS Wolontariat
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci	CAS

	9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Gry komputerowe	
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) 12:45 -13:30 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
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 - 13:00	Święto Rodziny – przygotowujemy magnesy na lodówkę	Teren Tauron Areny wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy