

Centrum Aktywności Seniorów IB Polska w Hucie

e-mail: [cas@ib-polska.pl](mailto:cas@ib-polska.pl) , adres: oś. 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 01.06.2026

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	Kawiarenka- Spotkajmy się przy Kawie	
	10:45-12:45	"Krok po kroku" - konwersacje z j. polskiego A1/A2	
Wtorek	9:00-13:00	Kawiarenka- Spotkajmy się przy Kawie	
	9:00-12:00	Dyżur psychologa Maćka - sesje indywidualne	wyłącznie 9, 23.06
	10:00-11:30	Klub "Nordic Walking"	Wyłącznie 16, 30.06
	12:00-14:00	Poranki dla umysłu z Maćkiem- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 9, 23.06
	17:00-19:00	Szydełkowanie- warsztaty rękodzielnicze	z wyjątkiem 2.06
Środa	9:00-12:00	Gry planszowe- logiczne i karciane	
	11:00-13:00	Salsa i Bachata – zajęcia taneczne	
	11:00-12:00	Aktywny Senior – zdrowy kręgosłup i sprawne ciało	z wyjątkiem 3.06
	12:00-13:00	Ruch bez barier – aktywne ćwiczenia na krzesłach	z wyjątkiem 3.06

Czwartek	9:00-13:00	Kawiarenka - Spotkajmy się przy Kawie	
	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 11, 18.06
Piątek	10:00-12:00	Gimnastyka mózgu z Maćkiem- Ćwiczenia pamięciowe, logiczne, abstrakcyjne	wyłącznie 19, 26.06
	11:00-12:00	Klub konwersacyjny- j. niemiecki	wyłącznie 5, 12.06
	12:30-14:30	„Klub Relaks” – relaksacja, muzykoterapia i zajęcia plastyczne	
	15:30-17:30	Kurs obsługi komputerów	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	
10.06.2026	11:00- 13:00	Artystyczne warsztaty ceramiczne - Własna mydelniczka z gliny	środa
10.06.2026	19:00- 20:30	Wyjście do teatru Barakah (ul. Paulińska 28), na czytanie sztuki wyróżnionej Nagrodą Dramaturgiczną im. Tadeusza Różewicza: „Mama ma szorstkie ręce” Jolanty Fainstein	środa
18.06.2026	15:00- 16:30	Wyjście do teatru Barakah (ul. Paulińska 28), na sztukę: „Moja miłość” - Macieja Górczyńskiego	czwartek
18.06.2026	16:30- 18:30	Wspólne gotowanie – Letni obiad polski	czwartek
24.06.2026	11:00- 13:00	Artystyczne dekorowanie mydelniczek emalią- (kontynuacja zajęć z 10.06)	środa
26.06.2026	17:00- 19:00	Zabawa taneczna – Witaj Lato!	piątek

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

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