

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, 16:45 -18:00
Wtorek	8:30-13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	11:30- 16:00
Piątek	10:15-12:45

OBOWIĄZUJE OD 10.07. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH lipiec 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	9:00 -11:00 (2 jedn.zajeciowe)	Kawiarenka seniora-gry planszowe, karty	CAS 27.07 wolontariat

Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn.zajęciowe)	Warsztaty z dietetykiem - Wpływ diety na mózg.	CAS 6.07
Poniedziałek	17:00-17:45 (Jedn.zajeciowa)	Zumba	CAS
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (21,28) Plastyka (7,14,)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:15 – 13:45 (2 jedn. zajęciowe)	Warsztaty wokalne, chór	CAS 7,
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Pilates Joga na krześle	CAS
Wtorek	12:30 -14:30 (2 jedn.zajęciowe)	Dyżur, sprzątanie,	CAS Wolontariat 14.21
Wtorek 7	11:00-13:15	Wędrówki piesze-wzgórze Lasoty	Zbiórka godz.11 Przystanek autob.178 Muzeum Podgórze
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 -13:35 (2 jedn. zajęciowe)	Taniec w kręgu, liniowy	CAS

Czwartek	12:00 -12:45 (Jedn.zajęciowa)	Joga na krześle	CAS
	13:00 -13:45 (jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Piątek	8:30 -9:15 (jed. zajeciowa)	Joga na krześle	CAS 3,24,31
	9:15 -10:00 (jedn.zajęciowa)	Zdrowy kręgosłup	
Piątek	10:15 -11:00 (1 jedn. zajęciowa)	Ekologia w domu	CAS 3,24,31
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa	CAS 3,24,31 nie ma zajęć z języków.
	11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa)	j. hiszpański	
	12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski średn	
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 24,31 zajęcia w wolontariacie

Zajęcia dodatkowe lipiec 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
----------------	---------	--------------	-------

Poniedziałek 13	10:00-12:45	Szkolenie eFajfy- kompetencje cyfrowe program NASK Min. Cyfryzacji	CAS Wolontariat Lista

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy