

Centrum Aktywności Seniorów IB Polska w Hucie

e-mail: cas@ib-polska.pl , adres: oś. Górali 24

kontakt CAS / koordynatora- tel.: 452-093-540

imię koordynatora: p.o. koordynatora Illia

dyżur koordynatora: śr.- czw. 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 13.07.2026

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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	
	9:00-11:00	Poranki dla umysłu z Maćkiem- warsztaty rozwojowo psychologiczne	wyłącznie 07, 28.07
	10:00-11:30	Klub "Nordic Walking"	wyłącznie 14.07
	11:00-14:00	Dyżur psychologa Maćka - sesje indywidualne	wyłącznie 07, 28.07
	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	
	11:00-12:00	Aktywny Senior – zdrowy kręgosłup i sprawne ciało	wyłącznie 01, 08.07
	12:00-13:00	Ruch bez barier – aktywne ćwiczenia na krzesłach	wyłącznie 01, 08.07

	12:00-14:00	Podstawy finansów i prewencja oszustw finansowych – grupa II	wyłącznie 08, 22.07
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 09, 16, 23.07
Piątek	10:00-12:00	Gimnastyka mózgu z Maćkiem- Ćwiczenia pamięciowe, logiczne, abstrakcyjne	wyłącznie 17, 24.07
	12:00-14:00	Podstawy finansów i prewencja oszustw finansowych – grupa I	wyłącznie 17, 31.07
	12:00-14:00	Spotkania z Prawnikiem- Praktyczne warsztaty o tym, jak skutecznie załatwiać sprawy urzędowe i korzystać z praw obywatelskich	wyłącznie 24.07
	12:30-14:30	Klub Relaks – relaksacja, muzykoterapia i zajęcia plastyczne	
	15:30-17:30	Kurs obsługi komputerów	z wyjątkiem 31.07

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	
08.07.2026	11:00- 13:00	Artystyczne warsztaty ceramiczne cz.1 - Kwiatek z gliny (limit do 10 uczestników)	środa
09.07.2026	16:30- 18:30	Działanie sąsiedzkie- Wspólne gotowanie - Letnie łazanki w wersji jarskiej i mięsnej	czwartek
15.07.2026	12:00- 14:00	Samoobrona dla seniorów- podstawowe zasady bezpiecznego zachowania w sytuacjach zagrożenia	środa
22.07.2026	11:00- 13:00	Artystyczne warsztaty ceramiczne cz.2- (kontynuacja zajęć z 8.07)	środa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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