

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

OBOWIĄZUJE OD 19.08. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH sierpień 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 17,24,31 3,10 wolontariat
Poniedziałek	17:00-17:45 (Jedn.zajeciowa)	Zumba	CAS 3,10,17,24
Wtorek	9:30 – 10:30 1 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (4,11) Plastyka (25)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:15 – 13:45 (2 jedn. zajęciowe)	Warsztaty wokalne, chór	CAS 11,18
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Pilates Joga na krześle	CAS
Wtorek	9:30 -10:30 (2 jedn.zajęciowe)	Dyżur, sprzątanie,	CAS 18 Wolontariat
Wtorek 18	11:00-13:15 (3 jedn. zajęciowe)	Wędrówki piesze-Park Bednarskiego plus wieża telewizyjna	Zbiórka godz.11 Przystanek autob.503 Rondo Mateczne
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa) 9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS
Środa	10:45 -11:30 (jedn. zajeciowa)	Międzypokoleniowa gra komputerowa – dziadkowie -wnuki	CAS 5 Wolontariat

Środa	12:00 -12:45 (jedn. zajęciowe) 12:50-13:35 (jedn. zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy I grupa II grupa zaawansowana	CAS
Środa 12	10:45-11:45	Koncert chóru „Harfa”	DDPS os. Szkolne 20 Zbiórka 10:45
Czwartek	12:00 -12:45 (Jedn.zajęciowa) 13:00 -13:45 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka zdrowy kręgosłup	CAS
Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 20 zajęcia odwołane
Piątek	8:30 -9:15 (jed. zajeciowa) 9:15 -10:00 (jedn.zajęciowa)	Gimnastyka zdrowy kręgosłup Gimnastyka mięśni dna miednicy	CAS 21,28 21, 28
Piątek	10:15 -11:00 (1 jedn. zajęciowa)	Ekologia w domu	CAS 21
Piatek	8:30-9:15n (1 jedn. zajęciowa)	Nordic walking	Zbiorka koło wodociągów Wolontariat
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 21 nie ma zajęć z języków.

Zajęcia dodatkowe sierpień 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 14	13:30	Seans filmowy „Życie Chucka” Kino Pod Baranami	Odbiór biletów u koordynatora od czwartku 12.08
Sobota 15	17:30	Koncert „Cracovia Sacra”- pieśni religijne i patriotyczne	Skalka Oltarz Trzech Tysiącleci Wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy