

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

**telefon CAS/koordynator 722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordynator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 9:30-12:00,

Czwartek 11:30 -16:00

e-mail: [mscasy@poczta.fm](mailto:mscasy@poczta.fm)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |              |
|--------------|--------------|
| Poniedziałek | 9:30 -14:00  |
| Wtorek       | 8:30-13:30,  |
| Środa        | 8:30 -13:30  |
| Czwartek     | 10:00- 14:00 |
| Piątek       | 9:00-12:45   |

**O B O W I A Ź U J E O D 25.09. 2026**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2026

| Dzień tygodnia      | Godzina                               | Rodzaj zajęć                                | Uwagi                        |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>12:45- 13:45</b><br>Jedn.zajęciowa | <b>Nowe technologie</b><br><b>smartfony</b> | <b>CAS</b><br><b>7,14,21</b> |

|                           |                                                                       |                                                                                       |                                                                                |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek              | 9:00 -11:00<br>(2 jedn.zajęciowe)                                     | Kawiarenka seniora-gry planszowe, karty                                               | CAS<br>7.<br><b>14,21,28</b><br><b>wolontariat</b>                             |
| Poniedziałek<br><b>21</b> | 11:00 -12:30<br>(2 jedn. zajęciowe)                                   | Bezpłatnie wydajemy mieszkańcom kwiaty czyszczące powietrze w mieszkaniach            | Teren koło parku<br><b>21 Wolontariat</b><br><b>akcja na rzecz mieszkańców</b> |
| Wtorek                    | 9:30 – 10:30<br>1 jedn. zajęciowe                                     | Szycie, haft (15,22)                                                                  | CAS                                                                            |
| wtorek                    | 8:30-10:30<br>(2 jedn. zajęciowe)<br>9:30-10:30<br>(Jedn. zajęciowa)  | Plastyka (1)<br>Plastyka (8)                                                          | CAS                                                                            |
| Wtorek                    | 12:15 -13:15<br>Jedn. zajęciowa                                       | Cyfrowe SOS                                                                           | CAS<br>1,8,15,22                                                               |
| Wtorek                    | 10:30- 11:15<br>(Jedn. zajęciowa)<br>11:30-12:15<br>(Jedn.zajęciowa)  | Pilates (1,8,15,22)<br><br>Joga na krześle (1,8,15,22)                                | CAS                                                                            |
| Wtorek                    | 9:30 -13:30<br>(4 jedn.zajęciowe)                                     | Dyżur, sprzątanie,                                                                    | CAS<br><b>29</b><br><b>Wolontariat</b>                                         |
| Środa                     | 9:45 – 10:45<br>(jedn. zajęciowa)                                     | Nowe technologie – tablety<br>Bezpieczeństwo w sieci                                  | CAS<br>2,9,16<br><b>23-wolontariat</b>                                         |
| Środa                     | 12:00 -12:45<br>(jedn. zajęciowe)<br>12:50-13:35<br>(jedn. zajęciowa) | Taniec w kręgu, liniowy<br>I grupa (2,9,16,23)<br>II grupa zaawansowana<br>2,9,16,23) | CAS                                                                            |

|                           |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa</b><br><b>16</b> | <b>11:15-11:45</b>                                                                                                            | <b>Koncert chóru „Harfa”</b>                                                                 | <b>DPS</b><br><b>ul. Helclów 2</b><br><b>Zbiórka 10:40</b><br><b>Wolontariat</b> |
| <b>Środa</b>              | <b>12:00 -14:00</b><br>(2 jedn. zajęciowe)                                                                                    | <b>Dyżur, sprzątanie</b>                                                                     | <b>CAS</b><br><b>30</b><br><b>Wolontariat</b>                                    |
| <b>Środa</b>              | <b>14:00 -16:00</b>                                                                                                           | <b>Potańcówka – zakończenie projektu</b>                                                     | <b>CAS</b><br><b>30 Wolontariat</b>                                              |
| <b>Czwartek</b>           | <b>12:00 -12:45</b><br>(Jedn.zajęciowa)<br><b>13:00 -13:45</b><br>(jedn.zajęciowa)                                            | <b>Joga na krześle</b><br><b>3,10,17,24</b><br><b>Gimnastyka zdrowy kręgosłup 3,10,17,24</b> | <b>CAS</b>                                                                       |
| <b>Czwartek</b>           | <b>10:00 -11:30</b><br>(2 jedn. zajęciowe)                                                                                    | <b>Ekologia w domu</b>                                                                       | <b>CAS</b><br><b>3,10,17,24</b>                                                  |
| <b>Czwartek</b>           | <b>14:00 – 15:30</b><br>2 jedn. zajęciowe                                                                                     | <b>Warsztaty wokalne, chór</b>                                                               | <b>CAS</b><br><b>3,10,17</b>                                                     |
| <b>Piatek</b>             | <b>8:30-9:15</b><br>(1 jedn. zajęciowa)                                                                                       | <b>Nordic walking</b>                                                                        | <b>Zbiórka koło wodociągów</b><br><b>4,11,18,25</b><br><b>Wolontariat</b>        |
| <b>Piątek</b>             | <b>10:30-11:15</b><br>(Jedn. zajęciowa)<br><b>11:15-12:00</b><br>(Jedn. zajęciowa)<br><b>12:00-12:45</b><br>(Jedn. zajęciowa) | <b>j. angielski podstawa</b><br><br><b>j. hiszpański</b><br><br><b>j. angielski średni</b>   | <b>CAS</b><br><b>4,11,18</b>                                                     |

## **Zajęcia dodatkowe wrzesień 2026**

| Dzień tygodnia                       | Godzina      | Rodzaj zajęć                                                                       | Uwagi                                                                                |
|--------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa<br/>3</b>                   | <b>12:15</b> | <b>Kino Pod Baranami seans filmowy „Trzy bilbordy”</b>                             | <b>Odbiór darmowych biletów u koordynatora od 1.09</b>                               |
| <b>Środa-<br/>Czwartek<br/>23-24</b> | <b>9:00</b>  | <b>Mistrzostwa Sportowe osób 0d 65+ o Puchar Prezydenta Krakowa KS Bronowianka</b> | <b>Karty zgłoszenia w CAS, Facebook.<br/>Termin składania w TKKF do 17 września.</b> |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***