

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 - 13.30
wtorek	9.30 - 13.30
środa	9.30 - 13.30
czwartek	9.30 - 13.30
piątek	9.30 - 13.30

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa	
	10.00 - 11.00	zajęcia ruchowe – gimnastyka II grupa	
	11.30 - 13.30	kurs obsługi komputera i nowych technologii - poziom średnio zaawansowany; pogotowie komputerowo - smartfonowe - indywidualna pomoc w rozwiązywaniu problemów z komputerem lub smartfonem	Osoby chcące skorzystać z indywidualnej pomocy w zakresie obsługi komputera/smartfona proszone są o wcześniejszy kontakt
wtorek	9.00 – 10.00	kurs j. angielskiego – poziom średnio-zaawansowany	

	10.00 – 11.00	kurs j. angielskiego – poziom podstawowy	
	10.00 - 12.00	zajęcia umuzykalniające - Chór Gospel; 5.03.2019 - koncert muzyki gospel dla pensjonariuszy, personelu i wolontariuszy Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej, Dom Nr 5, Kraków, ul. Nad Sudołem 32, godz.10.00-12.00	Ośrodek im. K. Norwida, os. Górali 5
środa	10.45 - 12.45	warsztaty artystyczne	
czwartek	9.00 - 10.00	zajęcia ruchowe – gimnastyka	
piątek	9.00 - 10.00	zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa	
	10.00 - 11.00	zajęcia ruchowe – gimnastyka II grupa	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2019:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.03.2019	11.00	Spotkanie z przedstawicielem policji na temat bezpieczeństwa seniorów w ruchu drogowym	
8.03.2019	16.00	Impreza z okazji Dnia Kobiet	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.