

## **Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach  
10:00 - 14:00.**

**Od 10 maja prowadzimy zajęcia online i w plenerze.**

**Zajęcia stacjonarne nadal pozostają zawieszane.**

**OBOWIĄZUJE OD 17.05.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 11.00	Gimnastyka w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE, miejsce spotkania - przed CAS-em
	10.00 - 11.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - I grupa	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki
	11.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - II grupa	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi komputerów	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS. Uczestnicy otrzymują link do zajęć.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>

	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
środa	9.00 - 9.45	Fitness online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub u trenera Jakuba Bema
czwartek	10.40 - 11.25	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking, boule	ZAJĘCIA W PLENERZE, miejsce spotkania - przed CAS-em, prowadzi Krystyna Drużkowska

## Zajęcia dodatkowe w maju 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.05.2021	18.00	Majówka	Spotkanie online dla uczestników CAS na platformie Zoom.
25.05.2021	15.00	Wykład na temat nowelizacji przepisów kodeksu drogowego - prowadzi przedstawiciel Straży Miejskiej	Wykład online, uczestnicy CAS otrzymają link do zajęć
27.05.2021	11.00	Wykład na temat nowelizacji przepisów kodeksu drogowego - prowadzi przedstawiciel Straży Miejskiej	Wykład online, uczestnicy CAS otrzymają link do zajęć
Od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania CAS	9.00 - 13.00	Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona, nauka obsługi platform internetowych, na których odbywają się zajęcia online	Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny lub mailowy