

## **Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

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

**CAS czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00 - 13.00,  
w piątki w godzinach 12.00 - 16.00**

**Prowadzimy zajęcia stacjonarne, online i w plenerze.**

**OBOWIĄZUJE OD 19.05.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka - zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka - zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	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
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
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
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