

**Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

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

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

|              |              |
|--------------|--------------|
| poniedziałek | 8.00 - 12.00 |
| wtorek       | 9.00 - 13.00 |
| środa        | 9.00 - 13.00 |
| czwartek     | 8.00 - 12.00 |
| piątek       | 9.00 - 13.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 23.11.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                     | uwagi               |
|--------------|---------------|--|---------------------|
| poniedziałek | 9.00 - 10.00  | Gimnastyka<br>I grupa                            | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 10.00 - 11.00 | Gimnastyka<br>II grupa                           | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 12.00 - 13.00 | Kurs obsługi<br>smartfonów - grupa od<br>podstaw | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 16.00 - 17.30 | Gry stolikowe                                    | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| wtorek   | 9.00 - 10.00  | Język angielski - grupa zaawansowana<br><i>Zajęcia 23.11. będą przeprowadzone online na platformie zoom</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE   |
|          | 10.15 - 11.15 | Język angielski - grupa podstawowa  | ZAJĘCIA ONLINE  |
|          | 10.00 - 12.00 | Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior   | ZAJĘCIA STACJONARNE<br>OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA<br>OS. GÓRALI 5 |
| środa    | 9.00 - 11.00  | Zajęcia artystyczne   | ZAJĘCIA STACJONARNE   |
| czwartek | 9.00 - 10.00  | Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe   | ZAJĘCIA STACJONARNE   |
|          | 11.30 - 12.15 | Joga twarzy   | ZAJĘCIA STACJONARNE   |
|          | 12.15- 13.15  | Trening pamięci   | ZAJĘCIA STACJONARNE   |
| piątek   | 10.00 - 11.00 | Nordic walking, boule   | ZAJĘCIA W PLENERZE  |

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

*miesiąc*

| data   | godzina | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|--|---------|--|--|
| Czwartki, piątki<br>w godzinach<br>funkcjonowania<br>CAS |         | Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona | Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub |

|            |             |                |                        |
|------------|-------------|----------------|------------------------|
|            |             |                | mailowy                |
| 10.11.2021 | 16.00-17.00 | Taniec w kręgu | Informacje<br>w CAS-ie |
| 29.11.2021 | 16.30       | Andrzejki      | Informacje<br>w CAS-ie |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**1.11.2021 i 11.11.2021 CAS nieczynny, w tych dniach zajęcia nie będą realizowane.**