

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	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 01.06.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
	10.00 - 12.00	Nordic walking <i>zajęcia od 21.06.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukiełek	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	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukiełek	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane

funkcjonowania CAS			proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
7.06.2022	10.00 - 14.00	Piknik - plenerowe spotkanie dla seniorów nad Zalewem Nowohuckim	
30.06.2022	10.00 - 11.30	Wykład „Zmiany klimatu od podstaw”. <i>Zajęcia prowadzone przez doradców ds. klimatu i środowiska z Urzędu Miasta Krakowa.</i>	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.