

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	11.00 - 15.00
piątek	9.00 - 13.00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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
	11.30 - 12.30	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
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.30 - 12.15	Joga twarzy	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
3.09.2022	12.00 - 16.00	Plenerowe spotkanie nad Wisłą - Centrum Aktywności Seniorów OLIMP usytuowane w Kolejowym Klubie Wodnym 1929 przy ulicy Księcia Józefa 24a.	Informacje w CAS
7.09.2022	10.00 - 11.00	Wykład w siedzibie CAS na temat przemocy wobec osób starszych - prowadzi pracownik MOPS	Informacje w CAS
19 - 20.09.2022		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, klubu sportowy "Bronowianka" ul. Zarzecze 124 a	Informacje w CAS
21 - 22.09.2022		IX Międzynarodowe Senioralia - Park Jordana i Kino Kijów.	Szczegółowe informacje na stronie www.dlaseniora.krakow.pl , stronie stowarzyszenia Manko oraz tel. 12 429 37 28

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.