

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	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 09.12.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 5.12., 12.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 5.12., 12.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw <i>zajęcia 5.12., 12.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 6.12., 13.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa <i>zajęcia 6.12., 13.12.,</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 6.12., 13.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 7.12., 21.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 14.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 7.12., 14.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 1.12., 8.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 1.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 1.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w grudniu 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
9.12.2022	10.00	Eko Senior - spotkanie	Informacje i zapisy w CAS
14.12.2022		Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków
20.12.2022	17.00	Spotkanie świąteczne	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

W Wigilię i w Sylwestra CAS nieczynny