

**Centrum Aktywności Seniorów Zielone**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

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

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 16.01.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 16.01., 23.01., 30.01.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 17.01., 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 17.01., 24.01., 31.01.</i> <i>Zbiórka przy pomniku Solidarności na Placu Centralnym</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 17.01., 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 20.01., 27.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	---------------	--	---------------------

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

*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
18.01.2023	17.00	Spotkanie noworoczne połączone z kolędowaniem	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*