

**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 01.05.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 8.05., 15.05, 22.05, 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 8.05., 15.05, 22.05, 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 8.05., 15.05, 22.05, 29.05.</i>	
	12.00 - 13.00	Kurs fotografii smartfonowej <i>zajęcia 8.05., 15.05, 22.05, 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 8.05., 15.05, 22.05, 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 10.05., 17.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukiełek <i>zajęcia 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.30 - 12.15	Joga twarzy zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w maju 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
26.05.2023	10.00 (zbiórka 9.45 na miejscu)	Wyjście do Muzeum Wyspiańskiego Plac Sikorskiego 6	Zapisy w CAS-ie, ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**02.05.2023 (wtorek) - CAS nieczynny**