

**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 01.07.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 3.07., 10.07, 17.07., 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 3.07., 10.07, 17.07., 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 3.07., 10.07, 17.07., 24.07., 31.07.</i>	
	12.00 - 13.00	Kurs fotografii smartfonowej <i>zajęcia 3.07., 10.07, 17.07., 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 3.07., 10.07, 17.07., 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 4.07., 25.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 5.07., 26.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>Zajęcia 12.07., 19.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 5.07., 12.07. 19.07., 26.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 6.07., 13.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 6.07., 13.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 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
14.07.2023	10.00 - 13.00	Zakończenie warsztatów Treningu Pamięci - Barka Wiślany Ogród	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*