

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

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	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 22.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.</i>	
	12.00 - 13.00	Kurs fotografii smartfonowej <i>zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 1.08., 8.08., 22.08., 29.08.</i> <i>zajęcia 22.08. odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 22.08., 29.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
	16.00 - 18.00	Nordic walking <i>zajęcia 1.08., 8.08., 22.08., 29.08.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 2.08., 9.08., 16.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 2.08., 9.08., 16.08., 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.</i>	
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 4.08., 11.08., 18.08., 25.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 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
31.08.2023	16.00	Spotkanie integracyjne z CAS Mistrzejowice - grill, biesiada muzyczna	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.