

**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 12.10.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i> <b>3.10. zajęcia odwołane</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 10.10., 17.10., 24.10.</i>	
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 4.10., 11.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>zajęcia 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 6.10.,13.10, 20.10, 27.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w październiku 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
6.10.2023	11.00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Lea 60	Informacje i zapisy w CAS
18.10.2023	11.00 - 15.00	II Przegląd chórów i zespołów wokalnych Rozspiewany Kraków ARTZona Os. Górali 4	Informacje i zapisy w CAS
27.10.2023	11.00	Wyjście do Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego 51	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*