

**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 01.11.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 6.11., 13.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 9.00	Joga <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	
piątek	10.00 - 11.00	Haft matematyczny <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

*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
18.11.2024		Wycieczka do Miechowa do fabryki bombek „Dekora” - zwiedzanie zakładu, warsztaty zdobienia baniek	Informacje w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*