

**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 29.03.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi               |
|--------------|---------------|---|---------------------|
| poniedziałek | 9.00 - 10.00  | Gimnastyka<br>I grupa<br>zajęcia 6.03., 13.03.,<br>20.03, 27.03.  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 10.00 - 11.00 | Gimnastyka<br>II grupa<br>zajęcia 6.03., 13.03.,<br>20.03, 27.03. | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 11.00 - 12.00 | Kurs obsługi<br>smartfonów - grupa od<br>podstaw                  | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
|          |   | <i>zajęcia 6.03., 13.03.,<br/>20.03, 27.03.</i>  |  |
|          | 12.00 - 13.00   | Kurs fotografii<br>smartfonowej<br><i>zajęcia 13.03., 20.03,<br/>27.03.</i>                    | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 16.00 - 18.00   | Gry stolikowe<br><i>zajęcia 6.03., 13.03.,<br/>20.03, 27.03.</i>                               | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
| wtorek   | 9.00 - 10.00  | Język angielski - grupa<br>zaawansowana<br><i>zajęcia 7.03., 14.03.,<br/>21.03., 28.03.</i>    | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 9.00 - 10.00  | Nordic walking<br><i>zajęcia 7.03., 14.03.,<br/>21.03., 28.03.</i>                             | ZAJĘCIA W PLENERZE   |
|          | 10.00 - 12.00   | Zajęcia wokalne - Chór<br>GospelSenior<br><i>zajęcia 7.03., 14.03.,<br/>21.03., 28.03.</i>     | ZAJĘCIA STACJONARNE<br>OŚRODEK IM. C.K.<br>NORWIDA<br>OS. GÓRALI 5 |
| środa    | 9.00 - 11.00  | Zajęcia florystyczne<br><i>zajęcia 22.03.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 9.00 - 11.00  | Zajęcia artystyczne<br><i>zajęcia 1.03., 8.03.,<br/>15.03., 29.03.</i>                         | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 11.00 - 13.00   | Warsztaty robienia<br>kukielek<br><i>zajęcia 1.03., 8.03.,<br/>15.03., 22.03, 29.03.</i>       | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
| czwartek | 10.00 - 11.00<br><i>zajęcia 23.03.<br/>w godz. 9.00 -<br/>10.00</i> | Zajęcia rehabilitacyjno-<br>ruchowe<br><i>zajęcia 2.03., 9.03.,<br/>16.03., 23.03., 30.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE  |

|        |  |  |                     |
|--------|--|--|---------------------|
|        | 11.30 - 12.15<br><i>zajęcia 23.03.</i><br>w godz. 10.00 -<br>10.45 | Joga twarzy<br><i>zajęcia 2.03., 9.03.,<br/>16.03., 23.03., 30.03.</i>                     | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|        | 12.15- 13.15<br><i>zajęcia 23.03. w</i><br>godz. 10.45 -<br>11.45  | Trening pamięci<br><i>zajęcia 2.03., 9.03.,<br/>16.03., 23.03., 30.03.</i>                 | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek | 11.00 - 13.00  | Warsztaty robienia<br>kukielek<br><i>zajęcia 3.03., 10.03.,<br/>17.03., 24.03., 31.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:

*miesiąc*

| data   | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|--|---------------|---|---|
| Czwartki, piątki<br>w godzinach<br>funkcjonowania<br>CAS |               | Indywidualne konsultacje z zakresu<br>obsługi komputera lub smartfona       | Osoby<br>zainteresowane<br>proszone są o<br>wcześniejszy kontakt<br>telefoniczny lub<br>mailowy |
| 03.03.2023   | 12.00         | Wyjście do Muzeum Dominikanów   | Informacje i zapisy<br>w CAS  |
| 08.03.2023   | 12.00         | Wyjście do Muzeum Krzysztofory z<br>okazji Dnia Kobiet                      | Informacje i zapisy<br>w CAS  |
| 10.03.2023   | 11.00 - 13.00 | Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w<br>Kompanii Piwowarskiej w<br>Sukiennicach | Informacje i zapisy<br>w CAS  |
| 21.03.2023   | 16.00         | Spotkanie przy kawie - wspomnienia<br>z podróży członków naszego CAS        | Informacje i zapisy<br>w CAS  |
| 29.03.2023   | 17.00         | Spotkanie Wielkanocne   | Informacje i zapisy<br>w CAS  |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*