

**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 01.09.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi               |
|--------------|---------------|--|---------------------|
| poniedziałek | 9.00 - 10.00  | Gimnastyka<br>I grupa<br><i>zajęcia 4.09., 11.09.,<br/>18.09., 25.09.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 10.00 - 11.00 | Gimnastyka<br>II grupa<br><i>zajęcia 4.09., 11.09.,<br/>18.09., 25.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 11.00 - 12.00 | Kurs obsługi<br>smartfonów - grupa od<br>podstaw                           | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|          |               |   |  |
|----------|---------------|---|--|
|          |               | <i>zajęcia 4.09., 11.09.,<br/>18.09., 25.09.</i>  |  |
|          | 16.00 - 18.00 | Gry stolikowe<br><i>zajęcia 4.09., 11.09.,<br/>18.09., 25.09.</i>                           | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
| wtorek   | 9.00 - 10.00  | Język angielski - grupa<br>zaawansowana<br><i>zajęcia 5.09., 12.09.,<br/>19.09., 26.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 10.00 - 12.00 | Zajęcia wokalne - Chór<br>GospelSenior<br><i>zajęcia 5.09., 12.09.,<br/>19.09., 26.09.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE<br>OŚRODEK IM. C.K.<br>NORWIDA<br>OS. GÓRALI 5 |
| środa    | 9.00 - 11.00  | Zajęcia florystyczne<br><i>zajęcia 20.09., 27.09.</i>                                       | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 9.00 - 11.00  | Zajęcia artystyczne<br><i>zajęcia 6.09., 13.09.,</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 11.00 - 13.00 | Warsztaty robienia<br>kukielek<br><i>zajęcia 6.09., 13.09.,<br/>20.09., 27.09.</i>          | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
| czwartek | 8.30 - 9.30   | Zajęcia rehabilitacyjno-<br>ruchowe<br><i>zajęcia 7.09., 14.09.,<br/>21.09., 28.09.</i>     | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 10.00 - 10.45 | Joga twarzy<br><i>zajęcia 7.09., 14.09.,<br/>21.09., 28.09.</i>                             | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
|          | 10.45- 11.45  | Trening pamięci<br><i>zajęcia 7.09., 14.09.,<br/>21.09., 28.09.</i>                         | ZAJĘCIA STACJONARNE  |
| piątek   | 11.00 - 13.00 | Warsztaty robienia<br>kukielek  | ZAJĘCIA STACJONARNE  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | zajęcia 1.09., 8.09.,<br>15.09., 22.09., 29.09. |  |
|--|--|---|--|

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

*miesiąc*

| data   | godzina | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|--|---------|--|--|
| Czwartki, piątki<br>w godzinach<br>funkcjonowania<br>CAS |         | Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona       | Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy |
| 8.09.2023  | 11.00   | Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę „Matejko. Malarz i historia”     | Informacje i zapisy w CAS  |
| 27.09.2023<br>28.09.2023                                 |         | VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa | Informacje i zapisy w CAS  |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*