

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 01.11.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 2.01., 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 2.01., 9.01., 16.01., 23.01., 30.01</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 3.01., 10.01., 17.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 4.01., 11.01., 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>Zajęcia 11.01., 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 11.01., 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>4.01., 11.01., 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 5.01.,12.01, 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w styczniu 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
19.01.2024	16.00	Noworoczne kolędowanie - spotkanie integracyjne	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy