

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 01.02.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż <i>zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 5.02., 12.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	
piątek	10.00 - 11.00	Haft matematyczny <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

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
4.02.2025	17.00	Kino Sfinks - film „Dziewczyna z igłą”	Informacje i zapisy w CAS, liczba biletów ograniczona
28.02.2025	10.00-11.30	„Jak w kontekście zagrożenia onkologicznego zadbać o zdrowie seniorów i ich wnuków”. Wykładowca: Prof. dr hab. n. med. UAFM, chirurg onkolog Wojciech Wysocki z 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Krakowie, konsultant wojewódzki w zakresie chirurgii onkologicznej	Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Rady Miasta Krakowa Pl. Wszystkich św. 3-4 Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy