

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 22.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 7.04., 14.04., 28.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 7.04., 14.04., 28.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 7.04., 14.04., 28.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż <i>zajęcia 7.04., 14.04., 28.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 22.04. odwołane</i> <i>zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce spotkań - siedziba CAS
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 2.04., 9.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 16.04., 23.04., 30.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 2.04., 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 3.04., 10.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 3.04., 10.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 3.04., 10.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 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
5.04.2025	9.45-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności Kaufland, os. Kombatantów 16 A	Informacje i zapisy w CAS
11.04.2025	12.30	Zwiedzanie wystawy „Frida Immersive” Hangar Czyżyny, os. 2 Pułku Lotniczego 26 a	Informacje i zapisy w CAS, liczba biletów ograniczona

18.04.2025 - Wielki Piątek - CAS nieczynny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy