

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 01.06.2025

data dzienne

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.03.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.03.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.03.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.03.

wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 18.06., 25.06.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 4.06., 11.06.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
piątek			

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 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
3.06.2025	11.00	Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala widowiskowa parafii św. Jadwigi ul. W. Łokietka 60 <i>Informacje w CAS</i>
7.06.2025	11.00-12.30	Marsz Seniora w ramach Mistrzejowickiego Festiwalu Biegowego	początek przy scenie na Plantach Mistrzejowickich <i>Informacje w CAS</i>
12.06.2025	16.00	Spotkanie integracyjne przy kawie, ciastku i piosenkach.	Gość specjalny - Zespół Wokalny z CAS Miechowity <i>Informacje i zapisy w CAS</i>
13.00		Międzynarodowe Senioralia	Rynek Główny Park Jordana
30.06.2025	10.00-13.00	Trening pamięci - zakończenie roku szkolnego	Klub Żeglarski "Horn" ul. Kozia 22 <i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy