

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

koordynatorka - Pani Katarzyna

kontakt do koordynatorki – tel. 733 956 640

dyżur koordynatorki: wtorki godz. 9.00-13.00

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	10.00 - 14.00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.

	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 17.09., 24.09.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 3.09., 10.09.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie	zajęcia zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.

		kukielek	
piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia: 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.
	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia: 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 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
5.09.2025	18.00	Wyjście do kina Sfinks os. Górali 5 na film „Follemente. W tym szaleństwie jest metoda. ”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
12.09.2025	10.00	Zwiedzanie wystawy „Chełmoński” Muzeum Narodowe Al. 3 Maja 1	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy