

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	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 22.10., 29.10.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia: 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	<i>Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny</i>
4.10.2025	15.00	Wernisaż wystawy prac uczestników zajęć plastycznych CAS Bieńczyce i Prądnik Biały "REALIZM, DEFORMACJA CZY ABSTRAKCJA? CO WYBIERAM?"	<i>Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C K. Norwida Os. Złotego Wieku 14</i>
10.10.2025	17.00	Wyjście do kina Sfinks os. Górali 5 na film „Chopin, Chopin”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
29.10.2025	13.00	Zwiedzanie wystawy „Boznańska. Kameralnie” Muzeum Narodowe Al. 3 Maja 1	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy