

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 01.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 4.11., 18.11., 25.11. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 19.11., 26.11.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 5.11., 12.11.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 13.11., 20.11., 27.11.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 13.11., 20.11., 27.11.

	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia: 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 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>
9.11.2025	17.00	Wyjście do Teatru Ludowego na spektakl „Wstyd”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
20.11.2025	17.00	Spotkanie Andrzejkowe	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

11.11.2025 CAS nieczynny