

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733956640

koordynatorka - Pani Katarzyna

kontakt do koordynatorki – tel. 733956640

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 17.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 8.12., 15.12., 22.12.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 8.12., 15.12., 22.12.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 1.12., 8.12., 15.12.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 8.12., 15.12., 22.12.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 1.12., 8.12., 15.12.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 2.12., 9.12., 16.12. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 17.12.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 3.12., 10.12.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.

	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 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>
03.12.2025	12.00 16.00	Koncert dla Seniorów	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
17.12.2025	17.00	Spotkanie świąteczne	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

W dniach 24 i 31 grudnia 2025 r. CAS będzie nieczynny