

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 01.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 5.01., 12.01., 19.01., 26.01.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 5.01., 12.01., 19.01., 26.01.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 12.01., 19.01., 26.01.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 5.01., 12.01., 19.01., 26.01.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 5.01., 12.01., 19.01., 26.01.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 13.01., 20.01., 27.01. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 21.01., 28.01.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 7.01., 14.01.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.

	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026:

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>
22.01.2026	18.00	Wyjście do Teatru Ludowego na spektakl „Folwark Zwierzęcy”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

W dniach 01 i 06 stycznia 2026 r. CAS będzie nieczynny