

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 01.02.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 18.02., 25.02.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 4.02., 11.02.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 5.02., 19.02., 26.02.

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 5.02., 19.02., 26.02.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.

Zajęcia dodatkowe w lutym 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>
03.02.2026	13.30	Wyjście do kina Sfinks na film „Wielki Marty”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
18.02.2026	17.00	Impreza Walentynkowa	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy