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 01.03.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Kraków PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów .	zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 18.03., 25.03.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 4.03., 11.03.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	*Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny*
11.03.2026	17.00	Dzień Kobiet - spotkanie integracyjne	*Informacje i zapisy w CAS*
23.03.2026	16.00	Warsztaty międzypokoleniowe - robienie ozdób wielkanocnych z dziećmi ze świetlicy Centralka	*Informacje w CAS*

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS