

**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](mailto: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 14.04.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 13.04., 20.04., 27.04.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 13.04., 20.04., 27.04.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 13.04., 20.04., 27.04.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 13.04., 20.04., 27.04.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 13.04., 20.04., 27.04.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 14.04., 21.04., 28.04. <i>zajęcia 14.04. odwołane</i>
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 7.04., 14.04., 21.04., 28.04.  OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 22.04., 29.04.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 8.04., 15.04.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 10.04., 17.04., 24.04..

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 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>
17.04.2026	11.00	Wyjście do Muzeum Narodowego - wystawa „Małopolska Grupa Pięciu. Zapomniani Buntownicy”.	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

***W Wielki Piątek 3.04.2026 CAS nieczynny***