

**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 01.05.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2026**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.  OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 20.05., 27.05.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 6.05., 13.05.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.

### Zajęcia dodatkowe w maju 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>
18.05.2026	16.00-17.30	Warsztaty międzypokoleniowe z dziećmi ze świetlicy Centrałka - Dzień Mamy	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
24.05.2026	10.00-16.00	Udział w XIV edycji Święta Rodziny Krakowskiej	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***