

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	10.00 - 14.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 16.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.
wtorek	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.07. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.
czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07., 30.07.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 2.07.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 2.07.
	15.00 - 17.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07., 30.07.

piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.
--------	--------------	---	---

Zajęcia dodatkowe w lipcu 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>
Poniedziałki czwartki	Pon. 12.00 Czw. 10.00	Slow jogging nad Zalewem Nowohuckim	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
3.07.2026	10.00-13.00	Zakończenie sezonu treningu pamięci	<i>Informacje w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy