

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 01.08.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08

	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 4.08., 11.08., 18.08., 25.08.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 18.08., 25.08. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 5.08., 12.08., 19.08., 26.08.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 5.08., 12.08., 19.08., 26.08.
czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	zajęcia 6.08., 13.08., 20.08., 27.08.
	15.00 - 17.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 6.08., 13.08., 20.08., 27.08.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 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>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy