

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 01.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 29.09.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 23.09., 30.09.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09.
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.

	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
	15.00 - 17.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 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>
13.09.2026	19.00-21.00	Gala Piosenki Wakacyjnej 2026 - Nowohuckie Centrum Kultury	<i>Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona</i>
23-24.09.2026	8.30-15.00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ obiekty KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A	<i>Zapisy u trenera zajęć ruchowych CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy