CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

KRONIKA

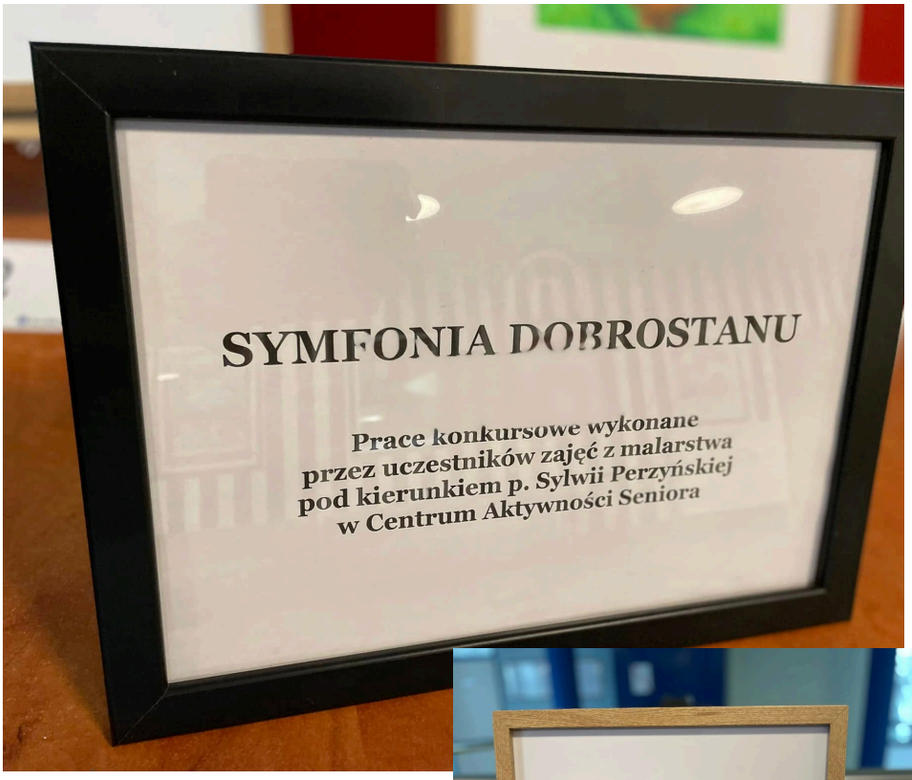
2025

TWÓRZ

DZIAŁAJ

ODKRYWAJ











KONKURS SYMFONIA DOBROSTANU

UDZIAŁ WOLONTARIUSZY W AKCJI WOŚP









CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

JAK DOGADAĆ SIĘ Z POKOLENIEM NASZYCH WNUKÓW?

warsztaty „MIĘDZYPOKOLENIOWOŚĆ"



ROZMOWY O MIĘDZYPOKOLENIOWOŚCI





SPA







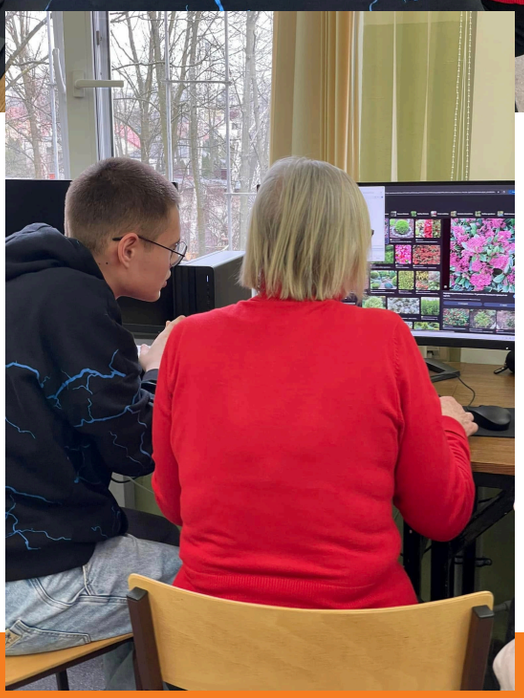


MIĘDZYPOKOLENIOWA SZKOŁA
- PROJEKT Z UCZNIAMI Z ZESPOŁU SZKÓŁ IM.PREZYDENTA IGNACEGO MOŚCICKIEGO W ZIELONCE -









Szkoła Międzypokoleniowa

“ZOSTAŃ SWOIM DIETETYKIEM”











WYCIECZKI









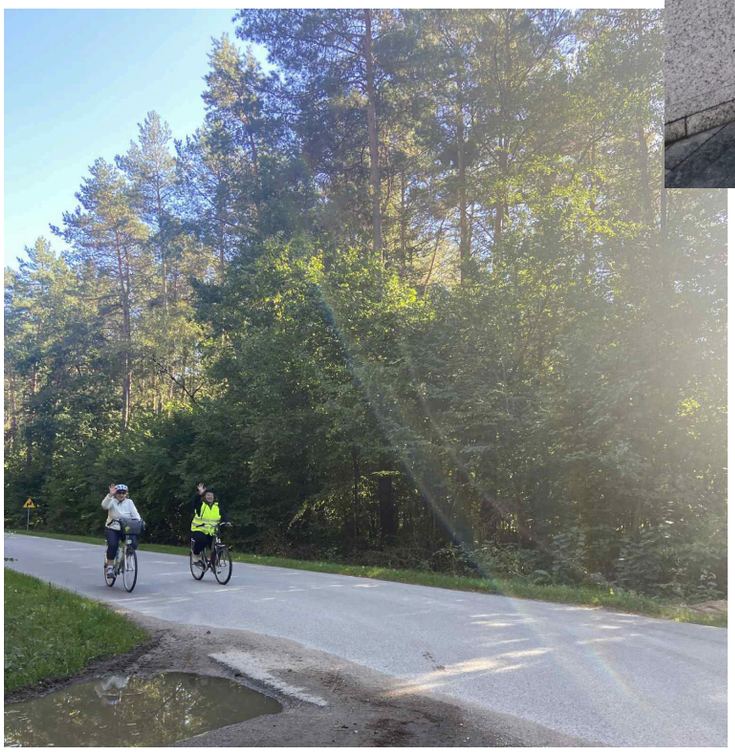




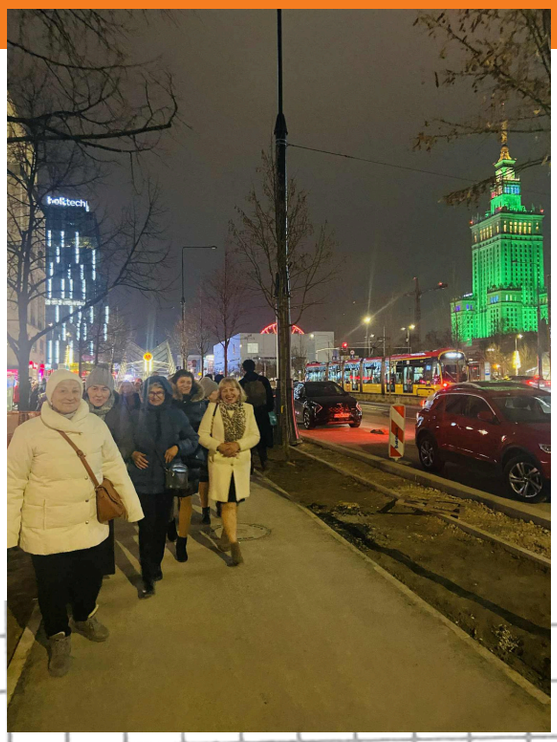
SAMODZIELNE WYCIECZKI SENIORÓW













SZTUKA





“TŁUSTY CZWARTEK”











DRONY





“NADAJ ŻYCIU RYTM”
MIĘDZYPOKOLENIOWY TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI

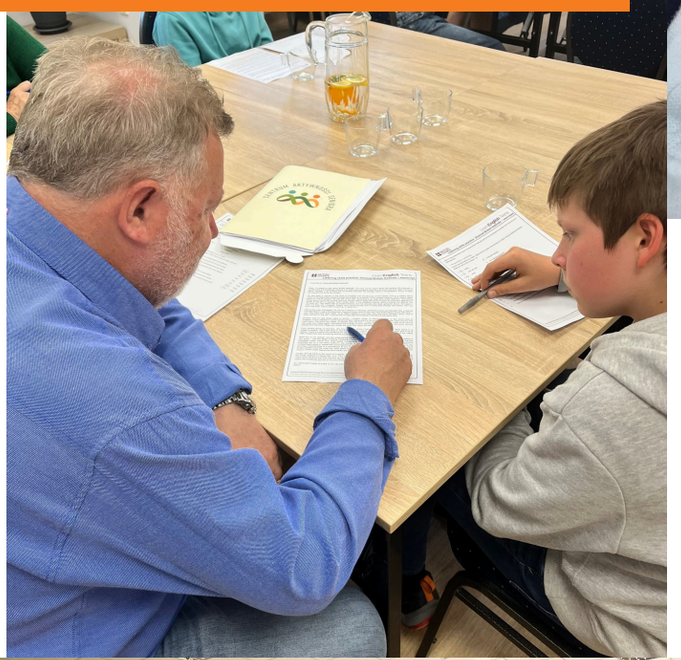






















KONFERENCJA

LIFELONG LEARNING EDUKACJA SENIORALNA

11 CZERWCA 2025 ŚRODA, GODZ.10:30-15:00

OŚRODEK KULTURY i SPORTU ul. ŁUKASIŃSKIEGO 1/3, ZIELONKA

PROGRAM

10:30 – 11:00 | Rejestracja uczestników i powitalna kawa

11:10 – 11:20 | Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Podsumowanie roku akademickiego 2024/2025

11:20 – 11:30 | Miasto Zielonka przyjazne Seniorom
Renata Jóźwiak Sekretarz Miasta Zielonka

11:30 – 12:15 | Bezpieczny Senior w podróży
Andrzej Adamczyk płk Straży Granicznej

12:15 – 12:35 | Komunikacja międzypokoleniowa jako filar nowoczesnej edukacji senioralnej
dr Joanna Frączek-Broda

12:35 – 13:15 | Panel dyskusyjny: Nowe horyzonty edukacji

13:15 – 14:00 | Przerwa obiadowa

14:00 – 14:15 | Pokolenie 55+
Kamil Michał Iwandowski Burmistrz Miasta Zielonka

14:15 – 15:00 | Występ artystyczny:
Gość specjalny Pani Laura Łącz

KONFERENCJA
“EDUKACJA SENIORALNA”




ZIELONKOWSKI
UNIWERSYTET
TRZECIEGO
WIEKU
Rozwój drogą
do DOBROstanu!













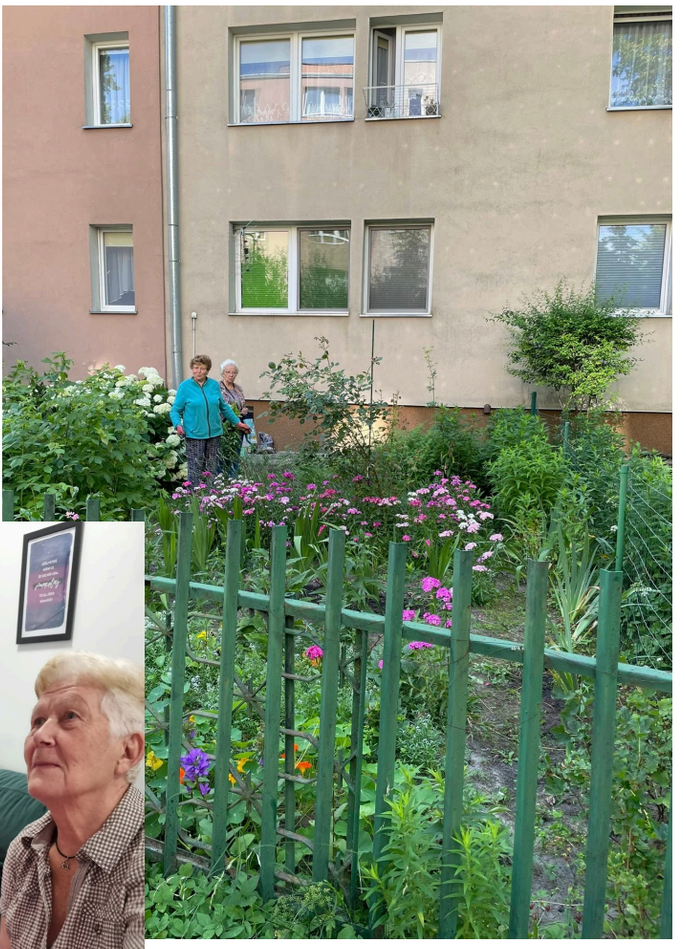






ZIELEŃ I KWIATY
PRZY BLOKACH I NA BALKONACH












Centrum
Aktywności
Seniora
GRAM
EŃ I KWIATY PRZY BLOKACH
BALKONACH

PROJEKT

ZŁOTA RĄCZKA

ZŁOTA RĄCZKA

DLA SENIORA

JESTEŚ SENIOREM,
mieszkasz w Zielonce
na osiedlu Wolności lub przy
ulicy Długiej i potrzebujesz
pomocy w prostej naprawie?

SKORZYSTAJ
z pilotażowego programu miejskiego
wsparcia dla osób starszych.

Zadzwoń pod numer:
501-265-369
i umów **bezpłatną** wizytę ZŁOTEJ RĄCZKI
lub zgłoś taką potrzebę w CAS,
przy ul. Przemysłowej 4

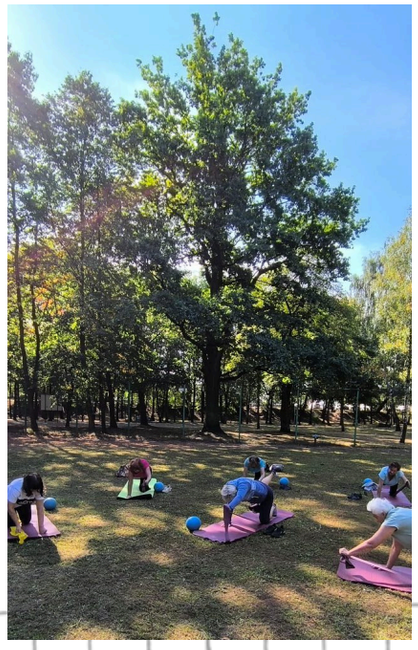


Miasto Zielonka

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

Szczegóły programu: **zielonka.pl** ▪ **cas.zielonka.pl**



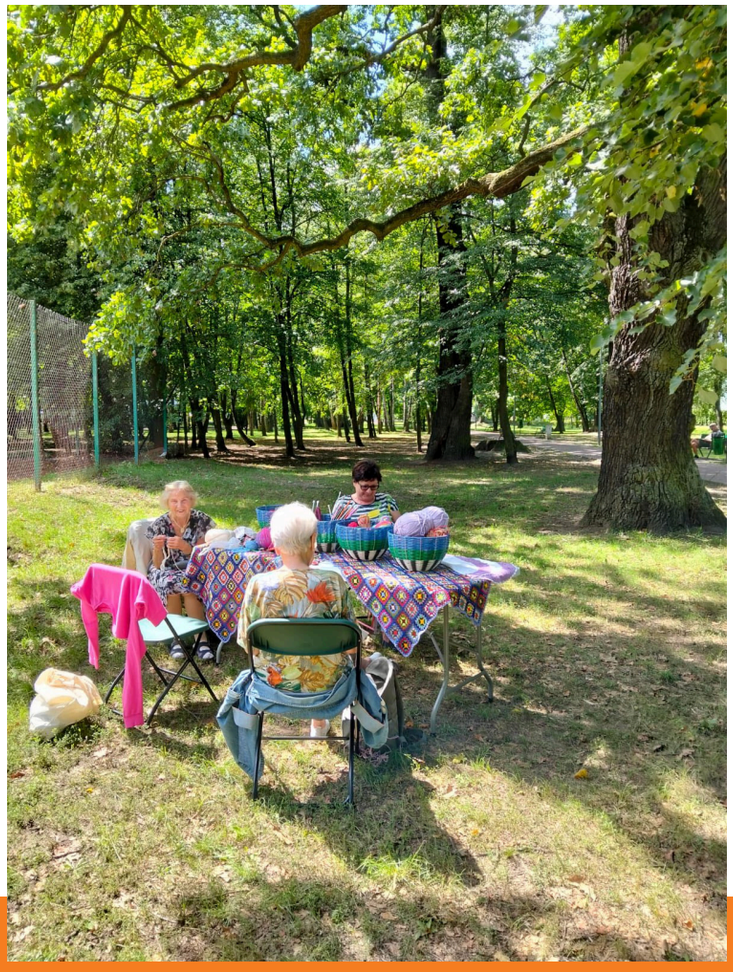




WAKACJE SENIORA
















„Kto w nocy
wyrywa, temu w
się głowa kiw



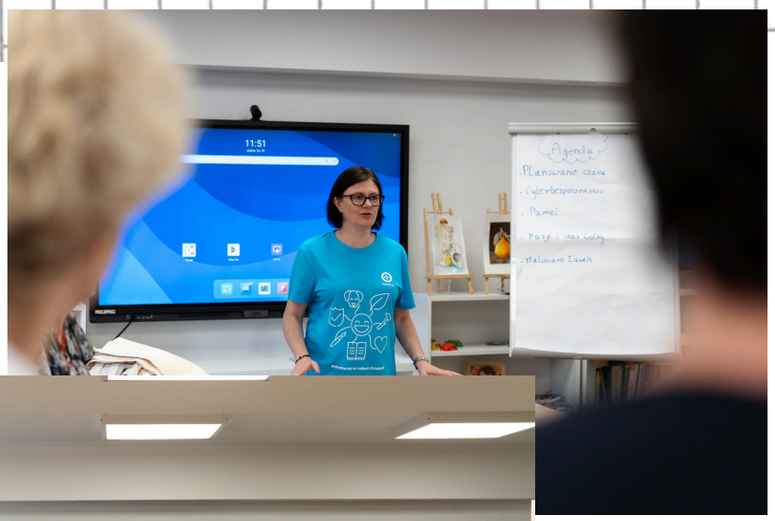



WAKACJE SENIORA
NA SIWKACH
Zapraszamy na zajęcia
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Środy, od 2 lipca do 27 sierpnia, ul. Dolna 1 (altanka)
9:00 - 10:00 grupa ćwicząca na matach
10:00 - 11:00 grupa ćwicząca na krzesłach
Każdy może uczestniczyć niezależnie
od kondycji fizycznej.
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA
Miasto Zielonka





PROJEKT
“ŻEBY ZMYSŁY NIE PRYSŁY”


















JAKA
TO
MELODIA?


Piosenki z festiwalu w Opolu
Małżeńska codzienność i dojrzała miłość
Pływackie rozterki, wakacyjne słońce i dziewczyny w bikini









DNI ZIELONKI














CEREMONIALNE
ZIEMNIAKI


CEREMONIALNE
ZIEMNIAKI










PROGRAM
ZIELEŃ KWIATY PRZY BLOKACH
I NA BALKONACH


CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA




Twórz
Działaj
Odkrywaj


Centrum
Aktywności
Seniora
Oferta programowa
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA




PROGRAM
ZIELEŃ I KWIATY PRZY BLOKACH
I NA BALKONACH

PRZYGOTOWANIE PROGRAMU
- DNI SENIORA -







DNI SENIORA













































































FINAŁ - DNI SENIORA






































DZIĘKUJEMY
ZA SERCE...
ZA TRUD...
ZA WIEDZĘ...
ZA UŚMIECH!
14.10.2025.




YAMAHA





podCASty


podCASt #2
KROK PO KROKU
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

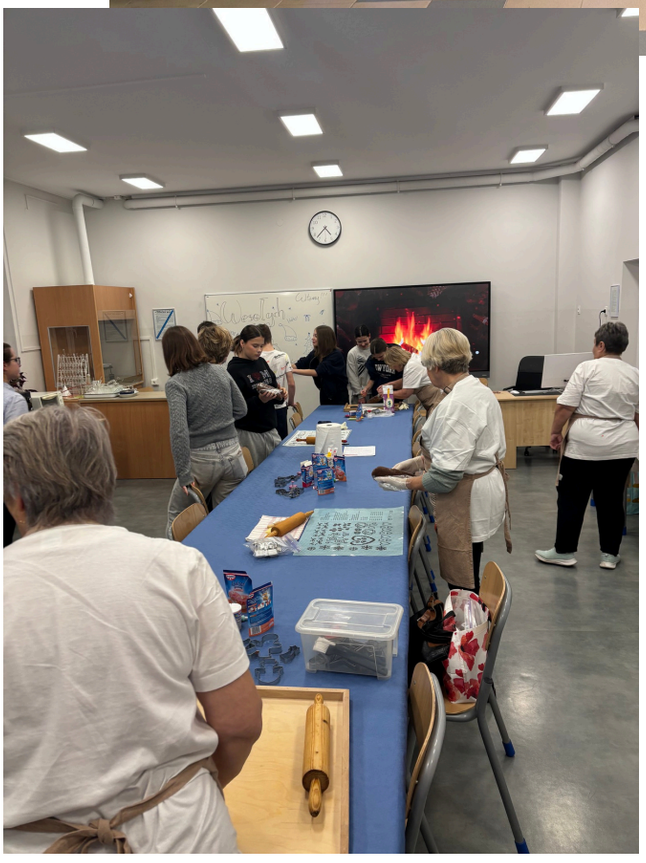

EMERYTURA
AKTYWNOŚĆ
podCASt
PASJA
NOWE ODCINKI





DZIEŃ WOLONTARIUSZA











MIKOŁAJKI Z KLUBEM SENIORA MŁODZI DUCHEM





WIGILIA SENIORA


































CASIO







www.cas.zielonka.pl