



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	09.00 – 13.00
środa	09.00 – 13.00
czwartek	09.00 – 13.00
piątek	09.00 – 13.00

O B O W I A Ż U J E O D 1 0 C Z E R W C A 2 0 1 9

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWEC 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 17	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 10; 24	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	
	10 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 11	
	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 18	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (szydełkowanie) 4	

	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski)	
Czwartek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi urządzeń 6; 27	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 12.30	Salon literacki 27	
	9.00– 11.00	Rękodzieło (2) 13	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 6; 13	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 7	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 niedziela	17.50 – 18.50	Pochód Tradycji	Rynek Główny
3 poniedziałek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne. Szkolenia wolontariusze	ul. Kurczaba 25
3 poniedziałek	13.15 – 14.30	Występ: Bajka „Lajlo i Lajkonik”	MDK ul. Na Wrzosach 57
5 środa		Turniej Boule	DPS ul. Kluzeka 6
6 czwartek	18.00 - ...	W zielonych ogrodach rozkwita nadzieja... – koncert piosenek autorskich. Autor i wykonawca Andrzej Mróz	Ogród Botaniczny UJ Kraków, ul. Kopernika 27
7 piątek	18.00 -a pan na pegazie, na chmurze. Rumak skrzydlaty w kulturze polskiej XIX i XX w. – wykład z cyklu Z Pegazem w tle. Prowadzenie dr hab. Jacek Rozmus	Dom Józefa Mehoffera – Oddział Muzeum Narodowego w Krakowie Kraków, ul. Krupnicza 26
7 piątek	7.00 – 19.00	Wycieczka: Spływ Dunajcem	Zbiorka parking

			Powiśle
11 wtorek	8.00 -15.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (Niepołomice)	Zbiorka przystanek Prokocim Szpital
13 czwartek	18.00 - ...	Jadalne kwiaty i chwasty – spotkanie z dr Małgorzatą Kalembą-Drożdż; oprawa muzyczna Jakub Zielina. Prowadzenie Beata Anna Symołon	Ogród Botaniczny UJ Kraków, ul. Kopernika 27
14 piątek	10.00 – 11.30	Spotkanie z poezją	ul. Kurczaba 25
15 sobota	17.00 -.....	...”Gdzie się podziały tamte prywatki”...Potańcówka senioralna	Plac Szczepański
23 niedziela	18.00	Teatr im. Słowackiego	Kraków
25 wtorek	7.00 – 19.00	Wycieczka „Ogrody Sensoryczne - Ogrody Zmysłów”, Muszyna Wody mineralne. Krynica-Zdrój	Zbiorka parking Powiśle
28 piątek	14.00 – 16.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Kazimierz Katolicki	Zbiorka przy kościele Bożego Ciała ul. Bożego Ciała

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy