

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

OBOWIAZUJE OD 1 SIERPNI 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 12	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 5; 26	
	12.00 – 13.00	Kurs obsługi urzędzeń 12	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Kurs obsługi urzędzeń 19,26	ul. Dekerta 24, segment B, trzecie piętro, sala komputerowa
	12.00 – 14.00	Zajęcia taneczne 12; 19; 26 - WOLONTARIAT	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25
Wtorek	9.15 – 10.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa - WOLONTARIAT	ul. Kurczaba 25

Wtorek	10.00 – 12.00	Nordic Walking WOLONTARIAT 13	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basenie: 10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Kurs obsługi urządzeń	
Czwartek	10.15 – 11.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa WOLONTARIAT 1; 22; 29	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 11.00	Nordic Walking WOLONTARIAT 1; 22; 29	
	11.00 – 13.00	Rękodzieło WOLONTARIAT	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	7.00 – 14.30	Turystyka krajowa 9 Wycieczka z instruktorem (Stary Sącz)	Zbiorka Dworzec Główny
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 piątek	10.00 – 13.00	Muzeum Regionalne Młodej Polski "Rydlówka"	ul. Włodzimierza Tetmajera 28, Zbiorka: Bronowice Wiadukt
5 poniedziałek	12.00 - 14.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
5 poniedziałek	17.45 – 19.45	Kino Pod Baranami: WHITNEY	Rynek Główny 27
8 czwartek	10.00 – 11.00	<u>Bezpłatne warsztaty w Twojej organizacji seniorskiej - Kampania "Stop Manipulacji, nie kupuj na prezentacji!"</u>	ul. Kurczaba 25
6 wtorek	10.00 – 12.00	<u>Z cyklu Eko - edukacja:</u> Czy zmiany klimatu zagrażają naszej przyszłości, przyszłości naszych dzieci i wnuków? Jak wytwarzać energię nie szkodząc planecie? Czy to możliwe? (Wprowadzenie do wiedzy o zmianach klimatu, przyczynach i konsekwencjach)	ul. Kurczaba 25

13 wtorek	10.00 – 11.00	Warsztaty wypieku obwarzanka	Żywe Muzeum Obwarzanka
16 piątek	9.00 – 17.00	Wakacje na „RODOS (Rodzinne Ogrody Działkowe, Poręba - Żegoty)	Zbiorka MDA stanowisko G27 Wolontariat
16 piątek	10.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 16	Zajęcia terenowe, połączone z wyjazdem do Poręby Żegoty
16 piątek	13.00 – 15.00	Rękodzieło 16	
20 wtorek	10.00 – 12.00	<u>Z cyklu Eko - edukacja:</u> Czy mogę codziennie ratować świat?	ul. Kurczaba 25 Wolontariat
27 wtorek	10.00 – 12.00	<u>Z cyklu Eko - edukacja:</u> Co to jest koala i jak wygląda kąkol? O wielkim wymieraniu i co ono oznacza dla nas.	
30 piątek	10.00 – 12.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem „Spacer plantami wokół Starego Miasta II”	Zbiorka: Obok Barbakanu
21 środa	14.00 – 16.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Spacer: ” Kościół na Skałce, Kościół św. Bernardyna ”	Zbiorka: Pod kościołom na Skałce
23 piątek	07.00 – 19.00	Wycieczka do Zamościa	Zbiorka: parking Powiśle

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy