

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 WRZEŚNIA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 11.00	„Stół nas łączy” 9; 16; 23; 30 spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 12.00	Kurs obsługi urządzeń 2; 16; 23; 30	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 9; 16; 23; 30	
	10 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 10; 17; 24	
	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 3	
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 10	
	9.00 – 11.00	Nordic – walking , wolontariat 3, 17, 24	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik 11; 18; 25 Czas na basene: 10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski) 4; 18	
Czwartek	11.45 – 12.30	Aqua – aerobik 12 Czas na basene: 11.30 - 12.45	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 26	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 5	Wolontariat
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 12; 19; 26	
	11.00 – 13.00	Szkolenie wolontariusze 5	Wolontariat
	11.00 -13.00	Nordic walking 12; 19; 26	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25
Piątek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urzędzeń 6	
	9.30 – 11.30	Język obcy (rosyjski) 13	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 20	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 poniedziałek	10.30 – 11.30	Msza za duszę zmarłego uczestnika naszego CAS-u Ryszarda w kościele Miłosierdzia Bożego w Nowym Prokocimiu	ul. Kurczaba 5
2 poniedziałek	12.00 - 14.00	Spotkanie integracyjne	
6 piątek	10.00 – 11.00	<u>Z cyklu Eko - edukacja:</u> Jak zmiany klimatu będą wpływać na różne części świata?	ul. Kurczaba 25
7 sobota	17.45 – 20.00	Wernisaż Malarski Grupy Twórczej w Wolnej Chwili (koncert, wernisaż, poczęstunek)	Centrum kultury i turystyki Wieliczka, Rynek Górny 1
17 wtorek	9.00 – 16.30	V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ o	ul. Zarzeczce 124A

18 środa	8.00 – 15.30	Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS „Bronowianka”
18 środa	19.00 -21.00	VI MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE	Kraków Harmonogram w CAS-ie
19 czwartek	09.00 – 21.00		
20 piątek	10.00 – 16.00		
27 piątek	14.30 – 16.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Kopiec Krakusa	Spotkanie pod Kopcem 14.30
27 piątek-28 sobota	10.00 – 17.00	Targi Seniora	EXPO Kraków (ul. Galicyjska 9)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.