



## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto: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

### **OBOWIĄZUJE OD 7 PAŹDZIERNIKA 2019**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	10.00 – 12.00	„Stół nas łączy” spotkanie integracyjne: pomoc MOPS w Krakowie dla seniorów i osób niepełnosprawnych 14	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 28	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 7; 21	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
<b>Wtorek</b>	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 8	ul. Kurczaba 25

	9.00 – 11.00	Rękodzieło 22	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło 1	
	9.00 -11.00	Zdrowy styl życia 29	
	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Środa</b>	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski) 2; 9; 16; 23	
<b>Czwartek</b>	11.00 – 12.00	Kurs obsługi urządzeń 3	
	11.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 17	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 10, 24	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 3; 10; 17; 24	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25
<b>Piątek</b>	9.00 – 11.30	„Stół nas łączy” spotkanie integracyjne 11; 25	
	11.00 – 13.00	„Stół nas łączy” spotkanie integracyjne 4; 18	
	9.30 – 17.00	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (Dolinka Będkowska) 11	Zbiorka: godz 9.20 Przystanek: Bronowice Wiadukt
	9.00 – 11.00	Szkolenie wolontariusze 11	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 4; 18	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

1 wtorek	9.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
Każdy wtorek	Od 17.00 ....	Taneczne Spotkania	Klub B4 Ul. Bracka4
15 wtorek	7.00 – 19.00	Wycieczka „Do kopalni węgla ”	Zbiórka o 6.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie
25 piątek	8.00 – 20.00	Wycieczka „Miód natury cud”	Zbiórka o 7.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie
18 piątek	15.00 - 17.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Szlakiem Uniwersyteckim	Spotkanie: ul. Jagiellońska 15, Collegium Maius

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**