



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

OBOWIĄZUJE OD 1 GRUDNIA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 9	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 2	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 2; 9	
	9.00 -11.00	Trening pamięci 16	
	11.00 – 12.30	Salon literacki (wolontariat) 16	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 10	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Rękodzieło 3	

	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 3; 10; 17	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
	10.15 -11.00	Aqua – aerobik 4; 11; 18 Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 4	
	11.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 11; 18	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Czwartek	11.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 5	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 12	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 5; 12	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 6	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 13	
	11.00 – 13.00	Rękodzieło 6	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 środa	9.00 – 10.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
20 piątek	9.00 – 12.00	Występ zespołu wokalne teatralnego w SP 117	ul. Kurczaba 15
13 piątek	Od 10.00 – 11.00	Kolędowanie w ZOL	ul. Wielicka 267
10 wtorek	7.00 – 19.00	Wycieczka do Tarnowa	Zbiórka o 6.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie
3; 10; 17 wtorek	Od 17.00.....	Taneczne spotkania integracyjne	Klub B4 Bracka 4

27 piątek	10.00 - 12.00	Wycieczka z przewodnikiem do Katedry	Zbiórka: Przy Katedrze(wymagana legitymacja emeryta)
4; 18 środa	15.15 – 16.00	Pomoc przedszkolakom na zajęciach plastycznych	Przedszkola 117, ul. Kurczaba 15
3 wtorek	12.00 – 12.30	Czytanie bajek w przedszkolu 117	
4; 18 środa	15.15 – 16.00	Kółko plastyczne w przedszkolu 117	
19 czwartek	11.00 - 11.15	Czytanie bajek dla grupy najmłodszej w przedszkolu 117	
5 czwartek		Koncert dla seniorów Krakowa Gala Miejsce Przyjazne Seniorom	ICE, ul. Marii Konopnickiej 17
19 czwartek	9.00 – 13.00	Spotkanie Wigilijne	ul. Kurczaba 25
17 wtorek	13.00 – 17.00	Świąteczne Spotkanie Uczestników CAS	Restauracja AVANGARDA ul. Mikołaja Zyblikiewicza 1
23 poniedziałek	9.00 – 13.00	„Stół nas łączy” spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
24 wtorek		Wigilia dla samotnych starszych mieszkańców miasta Kraków	
30 poniedziałek	9.00 – 13.00	Wejście do Kina pod Baranami, spacer po Rynku	Rynek Główny 27

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.