

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 20 LUTEGO 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

miesiąc

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------|
| Poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Rękodzieło (florystyka) 24 | |
| | 10.00 – 12.00 | Język obcy (angielski) 3 | |
| | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 10;17; 24 | |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka | |
| Wtorek | 09.30 – 11.00 | Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11; 18 | |
| | 11.00 – 11.30 | Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11; 18 | wolontariat |
| | 9.30 – 11.30 | Zajęcia teatralno – wokalne 25 | |
| | 11.30 – 12.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | ul. Kurczaba 25 |
| | 9.00 – 11.00 | Zajęcia plastyczne 25 | |
| | 9.00 – 13.00 | Kawiarenka | |

| | | | |
|-----------------|-----------------|---|------------------|
| Środa | 11.00 – 13.00 | Język obcy (rosyjski) 5; 12 | ul. Kurczaba 25 |
| | 9.00 – 10.00 | Język obcy (rosyjski) 26 | |
| | 9.00 – 11.00 | Rękodzieło (3) 5 | |
| | 9.00 – 11.00 | Rękodzieło (2) 12 | Zbiorka 8.45 MDA |
| | 9.00 – 16.30 | Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (do Rabki) 19 | |
| | 10.00 – 13.00 | Zdrowy styl życia 26 | |
| | 9.00 – 13.00 | Kawiarenka | |
| Czwartek | 11.45 – 12.30 | Aqua – aerobik Czas na basenie: 11.30 - 12.45 | ul. Kurczaba 29 |
| | 9.45.00 – 11.15 | Salon literacki 20 | |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka | |
| Piątek | 9.15 – 11.15 | Rękodzieło (3) 21 | |
| | 9.00 – 11.00 | Trening pamięci 7; 14 | |
| | 11.30 -12.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | |
| | 9.00 – 13.00 | Kawiarenka | |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2020:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------|---------------|---|---|
| 3 luty | 12.00 – 14.00 | Spotkanie integracyjne | ul. Kurczaba 25 |
| 21 piątek | 9.00 – 11.30 | Spotkanie z podróżnikami Meksyk | |
| 28 piątek | 9.00 – 11.30 | Spotkanie integracyjne | |
| 10 poniedziałek | 10.00 – 12.00 | „Stół nas łączy” Gry stolikowe | |
| 13 czwartek | 9.00 – 11.30 | | |
| 17 poniedziałek | 10.00 - 12.00 | Szkolenie wolontariusze | |
| 1 sobota | 18.00 -... | Uroczyste otwarcie wystawy malarstwa „Relacje” | Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce |

| | | | |
|--------------|---------------|--|---|
| | | | Wieliczka Rynek Górny 6 |
| 18 wtorek | 14.00 – 16.00 | Wycieczka z przewodnikiem: „muzeum Historyczna – Misyjne Księży Misjonarzy ” | Spotkanie o 14 Stradomska 4 |
| Co wtorek | 17.00 - ... | Spotkania taneczne. Klub B4 | ul. Bracka 4 |
| 6 czwartek | 10.00 – 11.00 | Spotkanie z policją „Bezpieczeństwo seniorów” | ul. Kurczaba 25 |
| 28 piątek | 6.00 -21.00 | Wycieczka (WYCIECZKA DO PAŁACU W MOSZNEJ) | Zbiórka o 5.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie do 10 lutego |
| 12; 26 środa | 15.15 -16.00 | Pomoc przedszkolakom na zajęciach plastycznych | Przedszkola 117, ul. Kurczaba 15 |
| 11 wtorek | 12.00 – 12.30 | Czytanie bajek w przedszkolu 117 | |
| 13 czwartek | 11.00 – 11.15 | Czytanie bajek dla grupy najmłodszej w przedszkolu 117 | |
| 20 czwartek | 9.00 – 11.30 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Tłusty czwartek | ul. Kurczaba 25 |
| 27 czwartek | 9.00 – 11.30 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Spotkanie urodzeniowe | |
| 25 wtorek | 17.00 -... | Babski comber | Klub B4 ul. Bracka 4 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.