



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”  
adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie  
kontakt – tel. tel. 799-070-616  
e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r.  
wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania**

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku  
w godzinach 10:00 - 14:00

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości,  
można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie  
przekazana wolontariuszom

**PROWADZIMY NIEKTÓRE ZAJĘCIA ONLINE**

**Obowiązuje od 5 czerwca 2020**

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2020

Zajęcia odbywają się online przez aplikację: <https://zoom.us/download>

| dzień        | godz. od-do   | rodzaj zajęć  | Linki do list obecności:  |
|--------------|---------------|---|---|
| Poniedziałek | 13.00 -14.30  | Zajęcia taneczne on - line<br>1; 8; 15; 22; 29        | <a href="https://forms.gle/aa76t1C4ywBqWgTB6">https://forms.gle/aa76t1C4ywBqWgTB6</a> |
|              | 17.00 – 17.40 | Kawiarenka Five o'clock<br>1; 8; 15; 22; 29           | <a href="https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA">https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA</a> |
| wtorek       | 16.00 -16.40  | Gimnastyka ogólnorozwojowa<br>online 2; 9; 16; 23; 30 | <a href="https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8">https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8</a> |
|              | 9.00 – 10.10  | Trening pamięci online<br>2; 9; 16; 23; 30            | <a href="https://forms.gle/FunmUjiWSyJgBskS6">https://forms.gle/FunmUjiWSyJgBskS6</a> |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
|          |               |   |   |
|          | 17.00 – 18.10 | Zajęcia plastyczne<br>2; 9; 16; 23; 30<br>2 połączenia 30' z przerwą 10 min.    | <a href="https://forms.gle/fq6JwK7BVKgDtyyu7">https://forms.gle/fq6JwK7BVKgDtyyu7</a> |
| Środa    | 9.00 – 10.30  | Turystyka krajowa online<br>3; 10; 17; 24<br>2 połączenia 40' z przerwą 10 min. | <a href="https://forms.gle/hhi1Pyn1X1ZjdYF57">https://forms.gle/hhi1Pyn1X1ZjdYF57</a> |
|          | 13.00 -15.20  | Język rosyjski<br>online 3; 10; 17; 24<br>3 połączenia 40' z przerwą 10 min.    | <a href="https://forms.gle/pSAZ9k2YLrtzcvFo6">https://forms.gle/pSAZ9k2YLrtzcvFo6</a> |
| Czwartek | 14.00 – 14.40 | Spotkanie integracyjne<br>4; 18; 25   | <a href="https://forms.gle/aQD4eFzAtCFVQrBt9">https://forms.gle/aQD4eFzAtCFVQrBt9</a> |
|          | 16.00 – 17.10 | Zdrowy styl życia 4; 18; 25<br>2 połączenia 30' z przerwą 10 min                | <a href="https://forms.gle/A7rHFAAuXhcjLa2T8">https://forms.gle/A7rHFAAuXhcjLa2T8</a> |
| Piątek   | 16.00 – 16.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa online<br>5; 12; 19; 26                              | <a href="https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8">https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8</a> |

Listy obecności zostaną wysłane na mail uczestników i udostępnione instruktorom Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy i listy obecności