



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

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator
jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy
przez email i telefonicznie

Obowiązuje od 15 grudnia 2020

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2020

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 7; 14 online | https://forms.gle/ZG625a3NgVU3SATG8 |
| | 10.00 – 11.05 | Kurs obsługi urządzeń 7; 14 online | https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6 |
| | 15.00 – 15.45 | Salon literacki 7 online | https://forms.gle/bC9hNyfRY8BrSJ5S7 |
| | 13.00 – 14.05 | Spotkanie integracyjne 21(Wigilia) 28 online | https://forms.gle/o88ybxcpEfKqgHKAa |
| wtorek | 12.00 – 12.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 1 online | https://forms.gle/pxj7pKRauVuV9uYGd8 |
| | 9.00 – 9.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 8 online | |
| | 9.30 – 10.10 | Spotkanie integracyjne 1 online | https://forms.gle/o88ybxcpEfKqgHKAa |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| | 15.00 – 16.00 | Język obcy (angielski) 15; 22 Online | https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7 |
| | 16.00 – 17.20 | Język obcy (angielski) 8 2 wejścia po 40' Online | https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7 |
| | 10.30 – 11.35 | Rękodzieło (2) 1; 15 Online | https://forms.gle/MpX6zuKf7MXuYtZ1A |
| środa | 13.00 – 14.05 | Kurs obsługi urządzeń 2; 9; 16 Online | https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6 |
| | 14.30 – 15.35 | Rękodzieło (3) 2; 9 online | https://forms.gle/U9Wr6V63Dv92AUps8 |
| czwartek | 12.00 – 13.05 | Kurs obsługi urządzeń 3; 10; 17 Online | https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6 |
| | 15.00 – 16.00 | Język obcy-online (angielski) 3; 10; 17 Online | https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7 |
| | 16.30 – 17.30 | Rękodzieło – Florystyka 3; 17 Online | https://forms.gle/rV1STGggeZa5eKJ46 |
| piątek | 14.00 – 15.00 | Zdrowy styl życia 18 Online | https://forms.gle/4rt8yM6feTDTNXGE8 |
| | 12.00 – 12.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 4; 11 Online | https://forms.gle/pxj7pKRuVuV9uYGd8 |
| | 14.00 – 15.05 | Kurs obsługi urządzeń 4; 11 Online | https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6 |

ZAJĘCIA DODADKOWE

| | | | |
|--------------|---------------------|--|--|
| środa | 11.00 – 11.40 | Konwersacja języka francuskiego online 2; 9 | https://forms.gle/EzD92oYPGzrgwY6o7 |
| | 11.45 – 12.00 | Konwersacja języka angielskiego online 2; 9; 16 | |
| poniedziałek | 10.00 – 10.40 | Zajęcia ruchowe - wolontariat 21; 28 online | https://forms.gle/pxj7pKRuVuV9uYGd8 |
| wtorek | 12.00 – 12.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa - wolontariat 15; 22; 29 online | https://forms.gle/pxj7pKRuVuV9uYGd8 |
| piątek | 12.00 – 12.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa – wolontariat 18 Online | |
| środa | 10.00 – 11.00 | Spotkanie integracyjne 23; 30 online | https://forms.gle/o88ybcpefKqgHKA8 |
| środa | 14.30 – 15.30 | Spotkanie integracyjne 16 online | |
| wtorek | 12.00 | transmisje online Koncert dla Seniorów z Centrum Kongresowego ICE Kraków 8 | transmitowany na żywo https://www.facebook.com/events/746396616223807/ |

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS, z którymi obowiązkowo należy się zapoznać