

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

Zajęcia od 4 stycznia 2021 odbywają się online przez aplikację

<https://zoom.us/download>

Dostęp do spotkań i zajęć wolontaryjnych online

ID:729 900 0218 Hasło:089216

Obowiązuje od 18 stycznia 2021

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	całodobowe	REKRURACJA UCZESTNIKÓW 4; 11 online	www.fundacjahita.pl
	12.00- 13.00	Spotkanie informacyjne - integracyjne 11 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7
	12.00 -12.45	Zajęcia taneczne 18; 25 online	https://forms.gle/hQ5Npf3VPfNzR7nRA
wtorek	całodobowe	REKRURACJA UCZESTNIKÓW 5; 12 online	www.fundacjahita.pl
	13.00 – 14.00	Spotkanie informacyjne 5; 12 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7
	9.00 – 10.00	Trening pamięci 19; 26 online	https://forms.gle/FHZYvFNC4VTAVfHD9
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 19; 26 online	https://forms.gle/3FSfQZ5BCWAL9DSh9
środa	całodobowe	REKRURACJA UCZESTNIKÓW 13 online	www.fundacjahita.pl
	14.00 – 15.00	Spotkanie informacyjne - integracyjne 13 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7

	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń mobilnych 20; 27 online	https://forms.gle/xesZtJJ7oxWvJ3Wu8
	15.30 – 16.15	Zajęcia taneczne 20; 27 online	https://forms.gle/hQ5Npf3VPfNzR7nRA
czwartek	całodobowe	REKRURACJA UCZESTNIKÓW 7; 14 online	www.fundacjahita.pl
	15.00 – 16.00	Spotkanie informacyjne – integracyjne 7; 14 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7
	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 21; 28 online	https://forms.gle/ha9FPTBVLie2qAwQA
	15.00 – 16.00	Język obcy-online (angielski) 28 online	https://forms.gle/7rjCcJngvYkPnhMK6
	16.00 – 17.00	Rękodzieło – Florystyka 28 online	https://forms.gle/hsUqF7TxPfahFiom7
piątek	całodobowe	REKRURACJA UCZESTNIKÓW 8; 15 online	www.fundacjahita.pl
	16.00 -17.00	Spotkanie informacyjne - integracyjne 8; 15 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 22; 29 online	https://forms.gle/YRfFch1MJgxYbZYHA
	10.00 – 11.00	Zdrowy styl życia 22 online	https://forms.gle/cmy39Jnw1qB1Cm878

ZAJĘCIA DODADKOWE STYCZEŃ 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4	18.00-19.00	Ogólne spotkanie organizacyjne Alicja Augustyn-Zielińska Zoom Meeting Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/YxJbZhszxPsQZ2X59
Poniedziałek 11	17.00-18.00		

Poniedziałek 11	11.00-11.40	Zajęcia ruchowe online wolontariat	https://forms.gle/YxJbZhszxPsQZ2X59
Wtorek 5; 12	12.00-12.40		
Środę 13	12.00-12.40		
Czwartek 7,14	12.00-12.40		
Piątek 8,15	12.00- 12.40		
Środa 13,20,27	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
Środa 13; 20; 27	10.00– 10.40	Konwersacja języka rosyjskiego online	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
Środa 6	można oglądać tylko do 6 stycznia 2021!	Teatr Groteska serdecznie zaprasza na najnowszą odsłonę Sceny Mistrzów – „Świąteczną Pocztówkę”. Ten niezwykle koncert kolęd i świątecznych piosenek jest dostępny na stronie internetowej Teatru oraz w mediach społecznościowych Groteski:	https://www.facebook.com/teatr.groteska
Środa 13	12.30	Karnawałowy Koncert on line dla Dziadków i Wnuków z okazji nadchodzącego Dnia Babci i Dziadka pod tytułem „Z piosenką w Nowy Rok”. Koncert transmitowany będzie ze schodów i hallu Teatru im. J. Słowackiego	https://www.facebook.com/events/430204718406665
Poniedziałek 11; 25	15.00 -15.40	Prezentacja innego kraju	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8

Uwaga!!!

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