



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 17 marca 2021

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

Zajęcia od 4 stycznia 2021 odbywają się online przez aplikację
<https://zoom.us/download>

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00- 11.00	Spotkanie informacyjne - integracyjne 1 online	https://forms.gle/P3UwX94SmoiyKXPu7
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 1; 8; 22; 29 online	https://forms.gle/hQ5Npf3VPfNZR7nRA
	14.00 – 14.40	Zajęcia teatralno – wokalne 1; 15	https://forms.gle/MptMUqVwVfZNyXjY9
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 2; 9; 16; 23 online	https://forms.gle/FHZYvFNC4VTAVfHD9
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 2; 9; 16; 23; 30 online	https://forms.gle/3FSfQZ5BCWAL9DSh9
środa	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń mobilnych 3; 10; 17 online	https://forms.gle/xesZtJJ7oxWvJ3Wu8
	10.00 – 11.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 17 online	https://forms.gle/XTET3DVCgsLGK9u46
czwartek	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 4; 18 online	https://forms.gle/ha9FPTBVLie2qAwQA
	10.00 – 11.00	Historia sztuki 11; 25 online	https://forms.gle/uaLRyxJDv8bedcGQ7
	12.00 – 12.40	Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11	https://forms.gle/MptMUqVwVfZNyXjY9

	15.00 – 16.00	Język obcy-online (angielski) 18; 25 online	https://forms.gle/7rjCcJngv vkPnhMK6
	16.00 – 17.00	Rękodzieło – Florystyka 18; 25 online	https://forms.gle/hsUqF7Tx PfahFiom7
piątek	10.00 - 10.40	Gry stolikowe i multimedialne 5; 12; 26	https://forms.gle/Yb5chBM hQJv27msL7
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 5; 12; 19; 26 online	https://forms.gle/YRfFch 1MJgxYbZYHA
	10.00 – 11.00	Zdrowy styl życia 19 online	https://forms.gle/cmy39Jn w1qB1Cm878

ZAJĘCIA DODADKOWE

Poniedziałek 15	11.00-12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny/wykład	https://forms.gle/XTET3DVCgsLGK9u46
Poniedziałek 22	13.30 – 14.30	Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa.	https://forms.gle/XTET3DVCgsLGK9u46
środa 3; 10; 17; 24	12.00–12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa podstawowa)	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
Czwartek 4; 11; 18; 25	12.00–12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa zaawansowana)	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
piątek 12	15.00-16.00	Konwersacja języka obcego Online WOLONTARIAT	https://forms.gle/dUt7ZVkJPhCdCM9mm7
piątek 12	12.00-13.00	Dobra woda prosto z kranu ID 2686544092 Hasło: Alicja	https://forms.gle/cmy39Jnw1qB1Cm878
środa 3; 10; 24	10.00–10.40	Konwersacja języka rosyjskiego online	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
Poniedziałek 8	16.00 – 18.00	DZIEŃ KOBIET	https://forms.gle/p8TduTzttPitiBSbA
Poniedziałek	16.00 –	POWITANIE	https://forms.gle/p8TduTzttPitiBSbA

22	18.00	WIOSNY IMPREZA	
poniedziałek 15 i 29	15.00 - 15.40	Spotkania z wolontariuszami	https://forms.gle/6jjCmtasPA43ydf36
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl

Uwaga!!!

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