



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 1 kwietnia 2021

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2021

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

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 12; 19; 26 online	https://forms.gle/hQ5Npf3VPfNzR7nRA
	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 12 online	https://forms.gle/xesZtJJ7oxWvJ3Wu8
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 6; 13; 20; 27 online	https://forms.gle/FHZYvFNC4VTAVfHD9
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27 online	https://forms.gle/3FSfQZ5BCWAL9DSh9
środa	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń mobilnych 7; 21; 28 online	https://forms.gle/xesZtJJ7oxWvJ3Wu8
	10.00 – 11.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 21 online	https://forms.gle/XTET3DVCgsLGK9u46
czwartek	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 8; 22 online	https://forms.gle/ha9FPTBVLie2qAwQA
	10.00 – 11.00	Historia sztuki 15; 29 online	https://forms.gle/uaLRyxJDv8bedcGQ7
	15.00 – 16.00	Język obcy-online (angielski) 8; 15; 22; 29 online	https://forms.gle/7rjCcJngvkvPnhMK6
	16.00 – 17.00	Rękodzieło – Florystyka 8; 15; 22; 29 online	https://forms.gle/hsUqF7TxPfahFiom7

piątek	10.00 - 10.40	Gry stolikowe i multimedialne 9; 23; 30 online	https://forms.gle/Yb5chBMhQJv27msL7
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 9; 23; 30 online	https://forms.gle/YRfFch1MJgxYbZYHA
	10.00 – 11.00	Zdrowy styl życia 16 online	https://forms.gle/cmy39Jnw1qB1Cm878

ZAJĘCIA DODADKOWE

Czwartek 1	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	https://forms.gle/TrRiffgZBxEcRbjp8
Poniedziałek 19	13.30 – 14.30	Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa.	https://forms.gle/XTET3DVCgsLGK9u46
środa 7; 14; 21; 28	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa podstawowa)	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
Czwartek 1; 8; 15; 22; 29	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa zaawansowana)	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8
środa 7; 14; 21; 28	10.00– 10.40	Konwersacja języka rosyjskiego online	https://forms.gle/qbttUViGgbNF9CvV8 UWAGA: zmiana ID i Hasło (podano w tabelce)
Piątek 9	14.00- 15.30	Prelekcja dotycząca zagadnień prawnych istotnych dla seniorów - online (1,5h) 2 wejścia po 40 min.) https://us04web.zoom . ID: 3356260784 hasło: 263620	https://forms.gle/TrRiffgZBxEcRbjp8
Poniedziałek 19	16.00 – 18.00	Impreza integracyjna „Uwielbiam swój Złoty Wiek”	https://forms.gle/TrRiffgZBxEcRbjp8
poniedziałek 12 i 26	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