

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 4 maja 2021 Harmonogram zajęć stałych – maj 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 10; 17; 24; 31 online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 11; 25 online	
	12.00 –12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 11; 18; 25 online	
	9.30 – 17.00	Turystyka krajowa 18	
	11.00 –12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 4 online	
środa	12.00 –13.00	Obsługa urządzeń mobilnych 5; 12; 19; 26 online	
	10.00 –11.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 19 online	
	15.00 –16.00	Nordic – walking 12; 19; 26	
czwartek	10.00 –11.00	Pozytywna sylwetka 20 online	
	10.00 –11.00	Historia sztuki 13; 27 online	
	15.00 –16.00	Język obcy-online (angielski) 6; 13; 20 online	
	16.00 –17.00	Rękodzieło – Florystyka 6; 13 online	
piątek	10.00 - 10.40	Gry stolikowe i multimedialne 7; 14; 28 online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6

	12.00 –12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28 online	
	10.00 –11.00	Zdrowy styl życia 21 online	

ZAJĘCIA DODADKOWE maj 2021

Wtorek 4	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6	
środa 5; 12; 19; 26	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa podstawowa)		
Czwartek 6; 13; 20; 27	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa zaawansowana)		
środa 5; 12; 26	10.00– 10.40	Konwersacja języka rosyjskiego online		
Poniedziałek 17	16.00 – 18.00	Impreza integracyjna „Prądnik Czerwony”		
poniedziałek 10 i 24	15.00 -16.00	Spotkania z wolontariuszami		
Wtorek 25	15.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawiają znowelizowane przepisy kodeksu drogowego		
Czwartek 27	11.00			
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW		www.fundacjahita.pl

Uwaga!!!

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