



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](mailto: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
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 11; 25 online	<a href="https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6">https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6</a>
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 11; 18; 25 online	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa 18 Wycieczka z instruktorem „Wokół Doliny Bolechowckiej”	
	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 – 16.30	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 <a href="https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6">https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6</a>
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28 online	
	10.00 – 11.00	Zdrowy styl życia 21 online	

## ZAJĘCIA DODADKOWE

Wtorek 4	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia <a href="https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6">https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6</a>
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 przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	
Czwartek 27	11.00		
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

Uwaga!!!

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