



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 5 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<br>10; 17; 24; 31 online  | Link do jednej listy<br>obecności na wszystkie<br>zajęcia<br><a href="https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6">https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6</a> |
|              | 14.00 – 15.00 | Język hiszpański 10; 17; 24; 31 online   |  |
| wtorek       | 9.00 – 10.00  | Trening pamięci 11; 25 online  |  |
|              | 12.00 – 12.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 11; 18;<br>25<br>online                               |  |
|              | 9.00 – 16.30  | Turystyka krajowa 18<br>Wycieczka z instruktorem „Wokół<br>Doliny Bolechowckiej” |  |
|              | 11.00 – 12.00 | Wiedza obywatelska i działania<br>proekologiczny 4<br>online                     |  |
| środa        | 12.00 – 13.00 | Obsługa urządzeń mobilnych 5; 12;<br>19; 26 online                               |  |
|              | 10.00 – 11.00 | Wiedza obywatelska i działania<br>proekologiczny 19<br>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                           | Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia<br><a href="https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6">https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6</a> |
|        | 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          |  |
|        | 12.00 – 12.40 | Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28 online |  |
|        | 14.00 – 15.00 | Język hiszpański 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<br><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.