



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 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
	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; 25 online	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa 18 Wycieczka z instruktorem „Wokół Doliny Bolechowckiej”	Zbiorka: Przystanek Bronowice SKA o godz: 9.00
	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	
	10.00 – 11.30	Nordic – walking 26	

czwartek	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 20 online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
	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	
	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 https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
środa 5; 12; 19; 26	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa podstawowa)	
Czwartek 6; 13	12.00– 12.45	Konwersacja języka angielskiego online (grupa zaawansowana)	
środa 5; 12	10.00– 10.40	Konwersacja języka rosyjskiego online	
Poniedziałek 17	16.00 – 18.00	Impreza integracyjna online „Prądnik Czerwony”	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło:123
Niedziela 21	11.00 – 18.00	Święto Rodziny	Błonia, ze str. Ul. Focha
poniedziałek 10 i 24	15.00 - 16.00	Spotkania z wolontariuszami	Emaila, na który należy zgłosić chęć udziału: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
Wtorek 25	15.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi 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.