



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 20 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 online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 24; 31	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	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; online	
	10.30 – 11.30	Obsługa urządzeń mobilnych 19; 26	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa

	12.00 – 13.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 19	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	15.00 – 16.30	Nordic – walking 12; 19	
	10.00 – 11.30	Nordic – walking 26	
czwartek	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 20	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Historia sztuki 13; 27 online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
	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; online	
	11.00 - 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 28	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28 online	
	14.00 – 15.00	Język hiszpański 14 online	
	17.30 – 18.30	Język hiszpański 21 online	
	13.00 – 14.00	Język hiszpański 28	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	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
Wtorek 25	15.00 – 17.00	Wyjście do muzeum witrażu	al. Zygmunta Krasińskiego 23, Kraków
Niedziela 23	11.00 – 18.00	Święto Rodziny	Błonia, ze str. Ul. 3 Maja Dyżury wolontariusze w godz: 12.00 – 14.00
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.