

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25  
kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

### Obowiązuje od **25 czerwca 2021**

### Harmonogram zajęć stałych – **czerwiec 2021**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Wokalno – teatralne 7	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia <a href="https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7">https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7</a>
	11.45 – 13.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” 7	
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 14; 21; 28	
	20.00 – 21.00	Język hiszpański 14; 21 <b>online</b>	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 1 <b>online</b>	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa/Park Aleksandry/Siłownia przed basenem / na uzgodnienie
	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22; 29	
	9.00 – 10.30	Nordic-Walking 8; 22	
	11.30 – 13.30	Język hiszpański 1	
środa	11.00 – 12.00	Obsługa urządzeń mobilnych 2	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.30 – 11.30	Obsługa urządzeń mobilnych 9; 23	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.30 – 12.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 23	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa

	10.15 – 17.45	Turystyka krajowa 16 Wycieczka z instruktorem quest „Sekrety historii i przyrody Ojcowa”	Park Ojcowski Zbiorka przy parkingu: ul. Kamienna 8, o godz: – 10.15
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 17	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 24	Wyjście do muzeum Zbiorka pod teatrem Słowackiego o 10.00
	10.00 - 11.00	Trening pamięci 10	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.15 – 12.45	Wokalno – teatralne 10	
	15.00 – 16.00	Język obcy - (angielski) 10; 17; 24 <b>online</b>	
	16.00 – 17.00	Rękodzieło – Florystyka 17 <b>online</b>	
piątek	9.00 – 9.45	Gry stolikowe i multimedialne <b>online</b> 4	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 - 13.30	Gry stolikowe i multimedialne 11	
	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 11; 18; 25	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	13.00 – 14.00	Trening pamięci 18	
	9.00 – 10.00	Zdrowy styl życia 18 <b>online</b>	
piątek	18.00 – 18.45	Zajęcia taneczne 18	Zajęcia na świeżym powietrzu w Parku Lillii Wenedy Zbiorka pod blokiem: ul. Lillii Wenedy 9 o godz. 17.45

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

środa 2	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia <a href="https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7">https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7</a>
środa 30	10.00 – 13.00	Wyjście do Muzeum Etnograficznego z przewodnikiem	plac Wolnica 1, 31-060 Kraków Zbiorka o godz: 9.50 pod muzeum

poniedziałek 21	16.00 – 18.00	Impreza integracyjna <b>online</b> CAS „Miechowity”	<a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a>  hasło:123
czwartek 10; 17; 24	17.00 – 19.00	Gry w bule	Bulodrom Franciszka Bujaka 15, 30-611 Kraków SP nr 149
sobota 12	15.00 – 17.00	Występ grupy wokalnie-teatralną (wolontariat) Dni Prokocimia	Młodzieżowy Dom Kultury im. K.I. Gałczyńskiego Ul. Na Wrzosach 57
Środa 30	10.00 – 14.00	Wejście do kina	Do uzgodnienia
poniedziałek 14; 28	10.30 – 12.00	Spotkania z wolontariuszami	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
wtorek 15	11.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	Emaila, na który należy zgłosić chęć udziału: <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a>
czwartek 10	15.00		
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
Zajęcia odbywają się hybrydowe: stacjonarne oraz online przez aplikację <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a>			

Uwaga!!!

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