

## 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 23 lipca 2021

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 – 13.00	Język hiszpański 5	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	8.00 – 9.00	Język hiszpański 12; <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8">https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8</a>
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 5; 19	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 13.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 19	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	
wtorek	8.30 – 9.30	Język hiszpański 13; <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8">https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8</a>
	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa: 27 Park Aleksandry 6; 13; 20 Zbiorka o godz: 10.20 pod basenem
	11.30 – 13.00	Gry stolikowe i multimedialne 20	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 7; 14; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.15 – 12.30	Aqua – aerobik 7; 14; 21; 28	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29, zajęcia 45 min+czas na przebieranie

	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 22; 29	Ul. Kurczaba 25 sala nr 5
Czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 1; 22	Ul. Kurczaba 25 sala nr 5
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 15	Wyjście na wystawę Zbiorka pod Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha ul. Marii Konopnickiej 26 o 10.00
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) 29 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8">https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8</a>
	12.00 – 14.00	Rękodzieło – Florystyka 22	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 8; 15; 22; 29	
Piątek	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 9; 23	Park Aleksandry Zbiorka o godz: 10.20 pod basenem
	11.30 – 13.00	Gry stolikowe i multimedialne 9	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	15.00 – 18.45	Turystyka krajowa Wyjazd do lasu 16	Spotkanie na przystanku Szpital Prokocim o godz. 15.00
	9.00 – 10.00	Zdrowy styl życia <b>Online 23</b>	<a href="https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8">https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8</a>
	10.00 – 17.30	Turystyka krajowa Wyjazd do zamku Pilcza w Smoleniu 30	Spotkanie na przystanku Bonarka o godz. 10.00
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 22; 29	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
piątek 2	10.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: <a href="https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8">https://forms.gle/fxy89U5YmeRAN6EY8</a>
	11.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”	
poniedziałek 26	10.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

Czwartek 8	7.30 – 19.30	Wycieczka do Ciężkowic	Zapis przez formularz: <a href="https://forms.gle/KpgerT3DgAFXNCrVA">https://forms.gle/KpgerT3DgAFXNCrVA</a>
	10.00 – 17.00	Piknik Dla Seniora	Park Bednarskiego
Poniedziałek 12	12.30 – 14.00	Spotkanie z wolontariuszami „Wszystko o Turcji”	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Wtorek 13	11.30 – 13.30	Spotkanie „Poznajmy Afrykę „	
Środa 21	15.30 – 18.00	Wyjście do muzeum: Kamienica Hipolitów z przewodnikiem	plac Mariacki 3 spotkanie przy wejściu do Muzeum o godz. 15.20
		15.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego
czwartek 8			E-maila, na który należy zgłosić chęć udziału: <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a>
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacijahita.pl">www.fundacijahita.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.