

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: 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 11 sierpnia 2021

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Wokalne – teatralno 2; 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5 Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9
	11.15 – 12.00	Wokalne – teatralno 9; 30	
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 9; 30	
	11.45 – 13.45	Florystyka 16	
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) online 2; 9; 16; 23; 30	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	
wtorek	16.30 – 17.15	Aqua – aerobik 3; 10; 17; 24; 31	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 16.15 Wyjście o godz. 17.25
	10.00 – 11.30	Gry stolikowe i multimedialne 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.15 – 12.00	Aqua – aerobik 4; 11; 18; 25	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.05 Wyjście o godz. 12.15
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora”	Ul. Kurczaba 25

		4; 11; 18; 25	sala nr 5
czwartek	7.00 – 20.00	Wycieczka „Poznajemy polski Spisz” 5	Zapis przez formularz: https://forms.gle/LKeEZauoMiTHhDym6
	7.15 – 20.00	Wycieczka 19	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9
piątek	10.00 – 18.15	Turystyka krajowa 27	
	8.30 – 19.00	Turystyka krajowa temat: Zamki i pałace 13	
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3	10.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	12.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9 Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
czwartek 12	11.30 – 13.15	Spacer w rynku	Spotkanie o godz: 11.30 pod Kościołem Mariackim
	13.15 – 15.30	15. Wakacyjny Festiwal Filmowy Kino pod Baranami	
wtorek 17	11.30 – 13.00	Spotkanie Poznajemy Niemcy Hamburg i Zezwig Holstein	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
czwartek 26	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
środa 4 środa 11	16.00 – 19.00	Turniej gry w bule	Bulodrom, SP 149 ul.Franciszka Bujaka 15

6 -7 - 8 13 - 14 - 15 20 - 21 - 22	11.00 – 18.00	Piknik Krakowski	Parku Jordana (część projektu Kraków Culture Summer)
wtorek 10	10.00 – 13.00	Wycieczka z przewodnikiem „Kryminalne Kraków i Podgórze”	Spotkanie pod kościołem Mariackim przy fontannie o godz 9.50
wtorek 10	11.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	E-maila, na który należy zgłosić chęć udziału: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl
Zajęcia odbywają się hybrydowe: stacjonarne oraz online przez aplikację https://zoom.us/download			

Uwaga!!!

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