

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 1 września 2021

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5 linka do zapisu na zajęcia https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA
	11.00 – 12.30	Wokalne – teatralno 6	
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 13; 20; 27	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) online 6; 13; 20; 27	Dostęp do zajęć: https://us02web.zoom.us/j/5045996367 ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e
	16.30 – 18.00	Nordic-walking 13; 27	Zbiorka pod basenem
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	16.30 – 17.15	Aqua – aerobik 7; 14; 28	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 16.15 Wyjście o godz. 17.25
	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa

	11.30 – 13.00	Wokalne – teatralno 7; 14; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 1; 8; 22	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.15 – 12.00	Aqua – aerobik 1; 8; 22	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.05 Wyjście o godz. 12.15
	19.00 – 20.00	Język hiszpański 1; 15 online	Dostęp do zajęć https://us04web.zoom.us/j/7299000218 ID7299000218 Hasło: 089216
	12.30 – 13.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 29	Ul. Kurczaba 25 sala nr 5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	
		10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 23
czwartek	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia: https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9
	9.00 – 10.00	Zdrowy styl życia online 10; 24	Dostęp do zajęć: https://us04web.zoom.us/j/2686544092 ID: 2686544092 hasło: Alicja
piątek	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.15 – 12.00	Gry stolikowe i multimedialne 17	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.15 – 12.15	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 24	
	12.30 – 14.30	Język obcy(hiszpański) 17; 24	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5/w plenerze
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
środa	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne 1; 22	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcTJGAUl . Kurczaba 25 Sala nr 5
środa 15 czwartek 16	11.00-22.00 9.00 – 21.00	Ogólnopolska Senioralia	Dodatkowa informacja na stronie: https://glosseniora.pl/2021/08/10/viii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/
środa 15	10.00 – 14.00	Dzień otwarty CAS	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
wtorek 21	13.30 – 16.30	Wyjście do muzeum z przewodnikiem Fabryka Szyndlera	4 Lipowa, 30-702, Kraków
środa 29 czwartek 30	9.00 – 17.00 9.00 – 15.00	Mistrzostwo 65+	Stadion Bronowianka
czwartek 2	10.00 – 14.00	Wystawa Multimedialna „Śladami Jezusa” Zwiedzanie Centrum Jana Pawła II	Centrum Jana Pawła II „Nie lękajcie się!” ul. Totus Tuus 34 (budynek Fides, poziom -1) Zbiórka na przystanku Jana Pawła II o godz. 9.30
czwartek 9	10.00 – 13.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Marginesie Krakowa	Zbiórka: o godz: 9.45 - Kościół św. Bernardyna
Poniedziałek 20	16.00 – 18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony Online : ID; 4057514700 HASŁO: 123	https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcTJGAUl
wtorek 14	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.