

## 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 27 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 <a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA</a>
	11.00 – 12.30	Wokalne – teatralno 6	
	11.00 – 11.45	Wokalne – teatralno 13	
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 20	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) <b>online</b> 6; 13; 20; 27	Dostęp do zajęć: <a href="https://us02web.zoom.us/j/5045996367">https://us02web.zoom.us/j/5045996367</a> ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e
	16.30 – 18.00	Nordic-walking 13	Zbiorka pod basenem
	15.30 – 17.00	Nordic-walking 27 <b>odwołane</b>	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 7; 14; 21; 28( <b>odwołane</b> )	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa

	8.30 – 9.30	Język Język obcy –(hiszpański) 21 <b>online</b>	Dostęp do zajęć <a href="https://us04web.zoom.us/j/7299000218">https://us04web.zoom.us/j/7299000218</a> ID7299000218 Hasło: 089216
	11.30 – 13.00	Wokalne – teatralno 7; 14	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Wokalne – teatralno 28	
	12.15 – 13.00	Gry stolikowe i multimedialne 28	
	13.00 – 14.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 28	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 1; 8	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.30 – 13.30	Obsługa urządzeń mobilnych 22	
	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 <b>online</b>	Dostęp do zajęć <a href="https://us04web.zoom.us/j/7299000218">https://us04web.zoom.us/j/7299000218</a> ID7299000218 Hasło: 089216
	10.00 – 11.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 22	Ul. Kurczaba 25 sala nr 5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 23	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: <a href="https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9">https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9</a>
piątek	15.00 – 16.00	Zdrowy styl życia <b>online</b> 10; 24	Dostęp do zajęć: <a href="https://us04web.zoom.us/j/2686544092">https://us04web.zoom.us/j/2686544092</a> ID: 2686544092 hasło: Alicja
	11.45 – 12.30	Aqua – aerobik 10; 17; 24	Com-Com Zone Prokocim,

			Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.35 Wyjście o godz. 12.50
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.45 – 11.30	Gry stolikowe i multimedialne 17; 24	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	13.00 – 15.00	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
piątek 10	10.45 – 11.45	Spotkanie integracyjne -organizacyjne 10	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
poniedziałek	11.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne -organizacyjne „Stół nas łączy” 27	
środa	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne 1	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia: <a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcTJGAUI">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcTJGAUI</a> . Kurczaba 25 Sala nr 5
czwartek	12.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych we wrześniu 23	
środa 15 czwartek 16	11.00-22.00 9.00 – 21.00	Ogólnopolska Senioralia	Dodatkowa informacja na stronie: <a href="https://glosseniora.pl/2021/08/10/viii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/">https://glosseniora.pl/2021/08/10/viii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/</a>
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
piątek 17	19.30 – 22.30	Wyjście do Teatru Współczesnego	ul. Starowiślna 21
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)  Zbiorka na przystanku Jana Pawła II o godz. 9.30
czwartek 9	10.00 – 13.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Marginesie Krakowa	Zbiorka: o godz: 9.45 – Teatr STU aleja Zygmunta Krasińskiego 16 - 18
Poniedziałek 20	16.00 – 18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony Online : ID; 4057514700 HASŁO: 123	<a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgenTJGA">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgenTJG A</a>
wtorek 15	9.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	E-maila, na który należy zgłosić chęć udziału: <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow w.pl</a>
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacja-hita.pl">www.fundacja-hita.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.