

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 8 października 2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10.00 – 11.00 | Trening pamięci 4; 11; 18; 25 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 linka do zapisu na zajęcia https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88 |
| | 11.00 – 11.45 | Gry stolikowe i multimedialne 4; 11; 25 | |
| | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 4; 11; 18; 25 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |
| | 16.00 – 17.00 | Język obcy - (angielski) online 4; 11 | Dostęp do zajęć: https://us02web.zoom.us/j/5045996367 ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| wtorek | 12.15 – 13.00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 5; 12; 19; 26 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| | 10.00 – 12.00 | Język Język obcy – (hiszpański) 12; 19 | Dostęp do zajęć https://us04web.zoom.us/j/7299000218 ID7299000218 Hasło: 089216 |
| | 10.30 – 12.00 | Wokalne – teatralno 5 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26 | |
| środa | 10.00 – 11.00 | Obsługa urządzeń mobilnych 6; 13; 20 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 11.15 – 12.00 | Aqua – aerobik 6; 13; 20; 27 | Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.05 Wyjście o godz. 12.15 |
| | 15.30 – 17.00 | Nordic-walking 6(z powodu pogody odwołane); 20; 27 | Zbiórka pod basenem |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| czwartek | 10.00 – 12.00 | Pozytywna sylwetka 14, 28 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |
| | 10.00 – 12.00 | Historja sztuki 7, 21 | Wyjście do Muzeum Narodowego 7 i 21 al. 3 Maja 1 |
| | 12.00 – 14.00 | Rękodzieło (Florystyka) 14 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 16.00 – 17.00 | Język obcy - (angielski) online 7; 14 | Dostęp do zajęć: https://us02web.zoom.us/j/5045996367 ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28 | Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęć: https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBFe9 |
| piątek | 15.00 – 16.00 | Zdrowy styl życia online 22 | Dostęp do zajęć: https://us04web.zoom.us/j/2686544092 ID: 2686544092 hasło: Alicja |

| | | | |
|--|---------------|---|----------------------------------|
| | 10.00 – 10.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 1; 8; 15; 22; 29 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |
| | 11.00 – 12.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 8 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 11.00 – 12.30 | Wokalne – teatralno 8; 22 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 |
| | 10.00 -14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 |

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|---------------|---|---|
| piątek 1 | 11.00 – 12.30 | Spotkanie integracyjne - organizacyjne 1 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 linka do zapisu na zajęcia: https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88 |
| | 12.30 – 14.00 | Spotkanie „Odnowa biologiczna (stawy)” | |
| Wtorek 26 | 10.00 – 12.00 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w październiku 23 | |
| Wtorek 12 | 15.00 – 17.00 | Zwędzanie Wieliczki z przewodnikiem | Odjazd z pr. Jerzmanowskiego autobus 304 o godz. 14.39 |
| Poniedziałek 18 | 16.00 – 18.00 | IMPREZA – przygotowana przez CAS Złoty Wiek Online : ID; 4057514700 HASŁO: 123 | Wejście: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 ID 405 751 47 00 hasło 123 |
| 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.