

## 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 18 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
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 4; 11; 18	linka do zapisu na zajęcia <a href="https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88">https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88</a>
	11.00 – 12.00	Język obcy (hiszpański) 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) <b>online</b> 4; 11	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
	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 obcy (hiszpański) 12	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.30 – 12.00	Wokalne – teatralno 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	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.05 Wyjście o godz. 12.15
	14.00 – 14.45	Aqua – aerobik 20; 27	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 13.50 Wyjście o godz. 15.00
	15.30 – 17.00	Nordic-walking 6(z powodu pogody odwołane)	Zbiorka 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) <b>online</b> 7; 14	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
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	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> 22	Dostęp do zajęć: <a href="https://us04web.zoom.us/j/2686544092">https://us04web.zoom.us/j/2686544092</a> ID: 2686544092    hasło: Alicja
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 1; 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	13.00 -14.00	Język obcy (hiszpański) 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 8	
	12.45 – 14.15	Nordic-walking 22	
	11.00 – 12.30	Nordic-walking 29	
	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
	12.30–14.00	Spotkanie „Odnowa biologiczna (stawy)”	linka do zapisu na zajęcia: <a href="https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88">https://forms.gle/LgKqFQDKLjkdT3x88</a>
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
Wtorek 19	19.00–22.00	Wyjście do Teatru Cabaret w Krakowie	Krakowska 5 31-062 Kraków
Wtorek 26	15.00–18.00	Wycieczka z przewodnikiem „Młoda Polska” z wejściem do Muzeum Narodowe w Krakowie   Dom Józefa Mehoffera i Jamy Michalika	Zbiorka: Muzeum Narodowe w Krakowie   Dom Józefa Mehoffera o godz: 14.45
Poniedziałek 18	16.00–18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS Złoty Wiek Online : ID; 4057514700 HASŁO: 123	Wejście: <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> ID 405 751 47 00 hasło 123
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.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.