

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 20 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; 18	
	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) 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 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 urzędzeń 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
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 20; 27	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.15 Wyjście o godz. 12.25
	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) 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 zajęcia: 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

	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 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	
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
Środa 27	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: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 ID 405 751 47 00 hasło 123
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl
Zajęcia odbywają się hybrydowo: 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.