

## 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 26 listopada 2021

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 8; 15; 29	
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 8; 15; 29	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 8; 15; 22; 29 <b>online</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa  linka do zapisu na zajęcia taneczne:  <a href="https://forms.gle/N5GF7LvLZPhmBf6M9">https://forms.gle/N5GF7LvLZPhmBf6M9</a>
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) <b>online</b> 15; 22; 29	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” 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	12.15 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa

	10.00 – 12.00	Język obcy (hiszpański) 9; 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 30	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 9; 16; 23; 30	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 3	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.15 Wyjście o godz. 12.25
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 4; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 18	Wyjście do Muzeum Narodowego
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 25 <b>online</b>	linka do zapisu na zajęcia taneczne: <a href="https://forms.gle/N5GF7LvLZPhmBf6M9">https://forms.gle/N5GF7LvLZPhmBf6M9</a>
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) <b>online</b> 25	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; 18; 25	
piątek	15.00 – 16.00	Zdrowy styl życia <b>online</b> 19	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 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 12.30	Wokalne – teatralno 5; 12; 19; 26	
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 2	10.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 1	
piątek 19	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w listopadzie	
Wtorek 2	12.15 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa wolontariat
Środa 10	12.30 – 14.00	Śpiewamy Piosenki Patriotycznej	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
Poniedziałek 22	16.00 – 18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS MIECHWITY 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
Sobota 27	10.00 – 17.30	Świąteczna Ziorka Żywności WOLONTARIAT	LIDL  Ul. Wielicka 67
<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.