

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 22 grudnia 2021

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 6; 13	
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 6; 13; 20	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 6; 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) online 6; 13	Dostęp do zajęć: https://us02web.zoom.us/j/5045996367 ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 7; 14; 21	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 1; 8; 15	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

	14.30 – 16.30	Język obcy (hiszpański) 15	Wejście na wystawę „Współczesna sztuka hiszpańska XXI w.” w Instytucie Cervantesa ul. Kanonicia spotkanie o 14.25 Wstęp wolny
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 11.00	Pozytywna sylwetka 2	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.15 – 13.15	Język obcy (hiszpański) 2	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 9	Wyjście do Muzeum Narodowego Zbiórka pod Muzeum o godz. 9.50
	12.00 – 14.00	Rękodzieło-florystyka 9	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	16.00 – 17.00	Język obcy - (angielski) online 2	Dostęp do zajęć: https://us02web.zoom.us/j/5045996367 ID: 504 599 63 67 hasło: 9UdG8e
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	15.00 – 16.00	Zdrowy styl życia online 10	Dostęp do zajęć: https://us04web.zoom.us/j/2686544092 ID: 2686544092 hasło: Alicja
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 3; 10; 17	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 11.45	Wokalne – teatralno 3	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

	13.00 – 14.00	Język obcy (hiszpański) 10	
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 1	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 1	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Wtorek 7	12.00 – 17.00	Koncert dla Seniorów	Centrum kongresowe w Krakowie Marii Konopnickiej 17, 30-302 Kraków
Czwartek 2	18.00 – 20.00	Warsztaty kulinarny wolontariat	Dom Utopii Osiedle Szkolne 26A, 31-978 Kraków
Poniedziałek 27	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w grudniu	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS LEMON - Online	Wejście: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 ID: 405 751 4700 HASŁO: 123
Wtorek 28	11.00 – 14.00	Galerie i Pałace Krakowa	zbiorka o godz. 10.50 pod pomnikiem A. Mickiewicza
Środa 29	11.00 – 14.00	Szopki Pałac Krzysztoforów	Rynek Główny 35 zbiorka o godz. 10.50
Czwartek 30	11.00 – 14.00	Muzeum Podgórze	Powstańców Wielkopolskich 1, 30-553 Kraków
czwartek 16	11.00 – 14.00	Spotkanie Wigilijne	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa zbiorka o godz. 10.50
Środa 22	10.00 -14.00	Oglądanie filmów o tematyce świątecznej	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 wolontariat

Czwartek 23	10.00 – 14.00	Gry stolikowe, Oglądanie filmów o tematyce świątecznej	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 wolontariat
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.