

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: zlotywiekc@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 11 stycznia 2022

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 17; 24; 31	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 10(wolontariat); 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 11	
	12.00 – 14.00	Język hiszpański 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 5; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Rękodzieło-florystyka 5	

	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 12; 19; 26	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.15 Wyjście o godz. 12.25
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa proszę zabrać swoją kosmetyczkę
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Rękodzieło-florystyka 13	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 20; 27	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
Piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 -14.00	Spotkanie integracyjne -organizacyjne „Powitanie Nowego 2022 roku” 3	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne 10	
Piątek	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne -organizacyjne 7	
	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia dla wszystkich babć i dla urodzonych w styczniu 21	

Piątek	12.00 – 14.00	Klub „Podróżując po całym świecie” 14; 28 wolontariat	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	15.00 – 16.00	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 14; 21; 28 wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 14.50 Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
Poniedziałek	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony – Online 24	Wejście: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 ID: 405 751 4700 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.