

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: [zlotywiekc@gmail.com](mailto: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 24 lutego 2022

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5 dla online: <a href="https://us04web.zoom.us/j/7299000218">https://us04web.zoom.us/j/7299000218</a>
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 7; 14; 21	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 14.00	Rękodzieło-florystyka 1	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 8	Online: <a href="https://us04web.zoom.us/j/7299000218">https://us04web.zoom.us/j/7299000218</a> ID:7299000218 h: 089216 ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język hiszpański 15; 22	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22	

środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 2; 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne. Przygotowanie on-imprezy	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 10	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa; proszę zabrać swoją kosmetyczkę
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 3	Wyjście do Muzeum S. Wyspiańskiego; pl. Sikorskiego 6
	10.00 – 12.00	Rękodzieło-florystyka 24 <b>odwołane</b>	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 17; 24	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
Piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek	11.00 – 13.00	Muzeum Czartoryskich 1	Zbiórka: ul. Pijarska 1
	11.00 – 13.00	Muzeum Matejki 8	Zbiórka: ul. Floriańska 41
	12.00 – 14.00	Schrony Nowa Huta 15	Zbiórka: Kino Światowid
środa	10.00 – 11.30	Muzykoterapia 9	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
czwartek	10.00 – 12.00	„Dziś tłusty czwartek mamy, pyszne pączki pożeramy” spotkanie integracyjne 24	
	11.00 – 13.00	Spacer z przewodnikiem Szlakiem Zakochanych	

piątek	11.00 -14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 4	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia dla urodzonych w lutym 18	
Piątek	11.00 – 13.00	Klub „Podróżując po całym świecie” temat: ”Podróż po Krymie” 11	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	15.00 – 16.00	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 4; 11; 18; 25 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 Miechowity – Online 21	Wejście: <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> ID: 405 751 4700 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.