



## 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 21 marca 2022

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 14.00	Język hiszpański 1; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 2; 9; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 2; 9; 16; 23; 30	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.15 Wyjście o godz. 12.25

środa	12.30 -14.00	Zajęcia wokalnno-teatralne 16; 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala5; proszę zabrać swoją kosmetyczkę  <b>Zajęcia hybrydowe 24:</b> ul. Kurczaba 25 sala5 z połączeniem przez ZOOM <a href="https://us04web.zoom.us/j/5978802066">https://us04web.zoom.us/j/5978802066</a> ID 5 978 802 066 Hasło: 222261 (Kiermasz „Kapelusze i czapek) 3
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 17	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 24; 31	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	
Piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa /Pilates 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 13.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4;11;18;25	

### Zajęcia dodatkowe w marzec 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	10.00 – 13.00	Mogiła – klasztor 3	Zbiórka: pod klasztorem
	9.00 – 17.00	Zwiedzanie kopalni Bochnia 10	
	10.00 – 12.00	Zwierzyniec – Salwator 17	Przy klasztorze Norbertanek
Wtorek 22	14.40 – 18.00	Szlakiem Tadeusza Kościuszki	Zbiórka na przystanku Centrum Kongresowy. Odjazd autobusu 101 o godz 14.50
czwartek	12.00 – 14.00	Spacer po okolicam „Poszukiwanie inicjatywy” 17	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Dzielnica XII
wtorek	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „5-lecie powstania CAS Złoty Wiek” 8	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5

Środa	19.00 – 22.00	Wyjście do teatru im. Juliusza Słowackiego 2	Małopolski Ogród Sztuki adres → ul. Rajska 12, 31-124 Kraków
piątek	12.30 -14.00	Spotkanie integracyjne -organizacyjne 4	
	11.00 – 12.30	Spotkanie integracyjne „Biesiadna piosenka” 4	
Piątek	11.00 – 13.00	Klub „Podróżując po całym świecie” 11	Ul. Kurczaba 25
	11.00 – 14.00	Klub „Kino CAFE” 18	Sala nr 5
piątek	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 Złoty Wiek „5-lecie powstania CAS Złoty Wiek” – 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.