

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 12 kwietnia 2022

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 4; 11; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5 dla online:
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 4; 11; 25	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 4; 11; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 14.00	Język hiszpański 5; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	13.00 – 15.00	Historia sztuki 12	Muzeum Narodowe w Krakowie al. 3 Maja 1
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	15.00 – 16.30	Nordic – Walking 27	Zbiorka przy Basenie
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 6; 13; 20; 27	Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 Wejście o godz. 11.15 Wyjście o godz. 12.25
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 28	ul. Kurczaba 25 sala5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 7; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 -17.30	Turystyka krajowa 21	Spacer po Dolince Kobyłańskiej Wyjazd z przystanku: Rondo Grunwaldzkie(nad Wisłą) nr 310 o godz: 10.11 Zbiorka o godz.10.00
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
Piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 1; 8; 22	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 15	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa wolontariat
	11.00 – 12.30	Zajęcia wokalnno-teatralne 8	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.15 – 13.45	Zajęcia wokalnno-teatralne 22	
	11.00 – 12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 22	
	9.50 -13.50	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne „Biesiadna piosenka” 14	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
piątek	11.00 -14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 1	

Piątek	11.00 – 13.00	Klub „Podróżując po całym świecie” 15	
	11.00 – 13.45	Klub „Kino CAFE” 29	
Piątek	10.00 - 20.30	Zbiorka Żywności 1	Wielicka 67 wolontariat
sobota	10.00 - 20.30	Zbiorka Żywności 2	
wtorek	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne „Stół nas łączy” 19	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.30 – 18.30	Tradycyjne Święto Rękawki na Kopcu Krakusa Klechdy i podania krakowskie 19	Kopiec Krakusa
środa	8.30 – 14.45	Turnieju Remika o puchar Pani Pełnomocnik Anny Okońskiej – Walkowicz 20	ul. Borsucza 12 CAS Borsuczek
piątek	16.00 – 17.30	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 1; 8; 15; 22; 29 wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 14.50 Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
poniedziałek	16.00 – 18.00	Wyjście na wystawę „Rękodzieło – moja pasja”18	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie ul. Rajska 1
	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS– Online 25	Wejście: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 ID: 405 751 4700 HASŁO: 123
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacijahita.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.