



## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto: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 10 maja 2022

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.00	Trening pamięci 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 9; 16; 23	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 10; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	13.00 – 15.00	Historia sztuki 10	Wyjście do Muzeum Emeryka Hutten-Czapskiego Ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 12

wtorek	12.00 – 14.00	Zdrowy styl życia 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy - (hiszpański) 17; 31	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 10; 17; 24; 31	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 4; 11; 18; 25	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	16.00 – 17.30	Nordic – Walking 4; 18	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 o godz: 15.50
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 5; 19	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 5; 19	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wyjazd do Doliny Bolecowickiej z instruktorem 26	Zbiorka: przystanek autobusowy Bronowice SKA Odjazd autobusem 248 o godz: 8.52
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 13.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 13	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Spotkanie: „ NIE TAKIE FINANSE STRASZNE i NIEDOSTĘPNE”
	11.00 – 12.30	Zajęcia wokalne – teatralno 6; 20; 27	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	

## Zajęcia dodatkowe w maju 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Środa	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 4	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	12.30 – 14.00	Wokalno-teatralne 11	Przygotowanie do występu Wolontariat uczestników występu Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Czwartek	8.00 – 19.30	Wycieczka „Poznajemy Ziemię Miechowska”	Formularz do zapisu: <a href="https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79">https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79</a> Wolontariuszy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• projektant trasy – 1;</li> <li>• opiekuny wycieczki - 2</li> </ul>
piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w maju 27	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
piątek	16.00 – 17.30	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 6; 13; 20; 27 wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 15.50  Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
piątek	11.00 – 12.00	Klub „Podróżując po całym świecie” <b>online 13</b>	"Kultura Afryki Południowej". Będzie to reportaż bogato ilustrowany zdjęciami z długoletniego pobytu w Afryce.  Link do transmisji w późniejszym terminie
niedziela	10.30 – 18.00	Święto Rodziny 29	Park Jordana
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>