



## 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 28 czerwca 2022

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Trening pamięci 13; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 10.45	Gry stolikowe i multimedialne 6; 20	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	13.00 – 15.00	Historia sztuki 14	Wyjście do Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha Ul. Marii Konopnickiej 26
	12.00 – 14.00	Zdrowy styl życia 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	

środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 8; 15; 22	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 1; 8; 15; 22	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	10.30 – 12.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 29	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Spotkanie: „Bezpieczeństwo w sieci”
	12.30 – 14.00	Zajęcia wokאלno-teatralne 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	16.00 – 17.30	Nordic – Walking 1; 22	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 ogodz: 15.50
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	12.00 – 14.00	Historia sztuki 2	Wyjście do Sukiennic. Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach Rynek Główny 3
	10.00 - 17.30	Turystyka krajowa Wyjazd do Jaskini Wierchowską Górną z instruktorem 9	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” 2; 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 3; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.15 – 11.00	Gry stolikowe i multimedialne 10	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.00 – 12.30	Zajęcia wokאלne – teatralno 3; 17; 24	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	9.50 -13.50	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 6; 20	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Sobota	16.00 – 19.00	Występ zespołu Wokalno-teatralnego	Stadion Klubu Sportowego Wieczysta Kraków

		„Dzień Prądnika Czerwonego” 4 (wolontariat)	Ul. Kazimierza Chałupnika 16
Wtorek	10.00 - 14.00	Piknik dla seniorów Nad Zalewem Nowohuckim	Park Zalew Nowochucki
czwartek	12.30 – 14.00	KinoCafe 29	Dyskusyjny Klub Filmowy Wolontariat Ul. Kurczaba 25, Sala nr 5
Czwartek	8.00 – 19.30	Wycieczka „Poznajemy Ziemię Oświęcimską” 23	Formularz do zapisu: <a href="https://forms.gle/seNjAN3csTQC6Nve9">https://forms.gle/seNjAN3csTQC6Nve9</a> Wolontariuszy: • Opiekunowi wycieczki - 2
piątek	16.00 – 18.00	Otwarte spotkanie informacyjno-edukacyjne „Badam piersi – dbam o siebie!” 3	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa Wykład i prezentacja, nauka samobadania, konkurs wiedzy, dyskusja, poczęstunek Organizator: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Krakowie
	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w czerwcu 24	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
poniedziałek	10.45 - 12.00	Zajęcia wokalne – teatralno Wolontariat 20	
Środa	16.00 – 18.00	Impreza przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony pt. „Jedziemy na wakacje” online 22	ID: 63973994337 Hasło: Anna
czwartek	10.00 – 12.30	Zajęcia wokalne – teatralno 30 Wolontariat; Przygotowanie do Pikniku w Parku Jerzmanowskich 5/07	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
piątek	16.00 – 17.30	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 3; 10; 17; 24 wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 15.50 Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap

piątek	11.00 – 13.00	Klub „Podróżując po całym świecie” Gruzja 10	Spotkanie z podróżnikami wolontariat Ul. Kurczaba 25; Sala nr 5
<b>całodobowe</b>		<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacijahita.pl">www.fundacijahita.pl</a>