

## 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 7 lipca 2022

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Trening pamięci 11	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 10.45	Gry stolikowe i multimedialne 18; 25	
	12.00 – 12.45	Gry stolikowe i multimedialne 11	
	10.00 – 12.00	Język angielski 4	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 12 Wystawa „Sztuka nowoczesna z kolekcji książąt Lubomirskich”	Wyjście do Muzeum Emeryka Hutten-Czapskiego Ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 12

	10.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 6; 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 6; 13; 20	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	12.30 – 14.00	Wokalno – teatralne 13	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Rękodzieło – florystyka 27	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	
czwartek	10.00 - 17.30	Turystyka krajowa Wyjazd do Rabki 7	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 9.45
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wyjazd do Myślenic 21	Zbiorka:
	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; 15; 29	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 14.00	Język angielski 8	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 8 - zaczarowujemy rzecz	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Klej, nożyczki, stary gazety, paper – zaczarujemy rzeczywistość
	12.30 – 14.00	Wokalno – teatralne 1	
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 15; 22; 29	

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
piątek	11.00 – 12.30	Spotkanie integracyjne - organizacyjne 1	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
poniedziałek	12.45 – 14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne (spotkanie z aktywistami dzielnicy XII) 11	

Poniedziałek	12.00 – 14.00	Klub „Podróżując po całym świecie” 4	
	10.00 – 13.00	Wycieczka z przewodnikiem „Wokół Krakowskiego Rynku” 18	Zbiorka: Pomnik Adamu Mickiewicz
Wtorek	10.00 – 14.00	Piknik dla Seniorów 5	Park Jerzmanowskich Ul. Górników 29
Czwartek	8.00 – 20.00	Wycieczka "Szlakiem ważnych rodów i postaci Małopolski" 14	Formularz do zapisu: <a href="https://forms.gle/UQFVo2fij8fDcwFU8">https://forms.gle/UQFVo2fij8fDcwFU8</a> Wolontariuszy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektant wycieczki -1</li> <li>• opiekuni wycieczki - 2</li> </ul>
piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w lipcu 22	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne (spotkanie z aktywistami dzielnicy XII) 15	
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. 15.50  Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
	11.30 – 14.00	KinoCafe 29	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 14.00	Wyjście do kina Pod Baranami	
	<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>	<b>CAŁODOBOWE</b>