

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: 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 12 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 | |
| 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 |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| wtorek | 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 |
| | 7.00 – 14.30 | Turystyka krajowa Igołomia-Branice-Dołęga- Zabawa- Szczepanów- Grodkowice 14 | Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 6.45 |
| | 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 |
| | 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 | Piosenka biesiadna 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 Adama Mickiewicza Formularz do zapisu: https://forms.gle/LQ8GNaxbNFVtjDmB8 |
| 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 Wycieczka odwołana | Formularz do zapisu: https://forms.gle/UQFVo2fij8fDcwFU8 Wolontariuszy: <ul style="list-style-type: none"> • Projektant wycieczki - 1 • opiekuni wycieczki - 2 |
| 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 dzielnic XII) 8 | |
| poniedziałek | 17.30 – 19.30 | Gra w bule 15; 22; 29 | bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego |
| piątek | | Gra w bule 18; 25 | |
| 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 | |
| | | REKRURACJA UCZESTNIKÓW | www.fundacjahita.pl |