

## 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 21 lipca 2022

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

| dzień        | godz. od-do   | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Trening pamięci <b>11</b>   | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|              | 10.00 – 11.30 | Gry stolikowe i multimedialne <b>25</b>   |   |
|              | 12.00 – 12.45 | Gry stolikowe i multimedialne <b>11</b>   |   |
|              | 10.00 – 12.00 | Język angielski <b>4</b>  |   |
|              | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>4; 11; 18; 25   |   |
| wtorek       | 10.40 – 11.25 | Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>19; 26</b>  | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa  |
|              | 10.00 – 12.00 | Historia sztuki <b>12</b> Wystawa<br>„Sztuka nowoczesna z kolekcji<br>książąt Lubomirskich” | Wyjście do Muzeum<br>Emeryka Hutten-<br>Czapskiego<br>Ul. Marszałka Józefa<br>Piłsudskiego 12 |
|              | 11.00 – 14.00 | Zdrowy styl życia <b>26</b>   | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|              | 12.00 – 14.00 | Język angielski <b>19</b>   |   |
|              | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>5; 12; 19; 26   |   |
| środa        | 10.00 – 11.00 | Obsługa urządzeń mobilnych <b>6; 13; 20</b>   | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
|          | 11.30 – 12.15 | Aqua – aerobik <b>6; 13; 20</b>   | Com-Com Zone Prokocim,<br>Kurczaba 29<br>Wejście o godz: 11.15<br>Wyjście o godz: 12.30 |
|          | 12.30 – 14.00 | Wokalno – teatralne <b>13</b>   | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|          | 10.00 – 14.00 | Rękodzieło – florystyka <b>27</b>   |   |
|          | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>6; 13; 20; 27   |   |
| czwartek | 10.00 - 17.30 | Turystyka krajowa<br>Wyjazd do Rabki <b>7</b>   | Zbiorka:<br>Com-Com Zone Prokocim,<br>Jana Kurczaba 29 o godz.<br>9.45                  |
|          | 7.00 – 14.30  | Turystyka krajowa<br>Igołomia-Branice-Dołęga-Zabawa-<br>Szczepanów-Grodkowice <b>14</b> | Zbiorka:<br>Com-Com Zone Prokocim,<br>Jana Kurczaba 29 o godz.<br>6.45                  |
|          | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>7; 14; 21; 28   | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
| piątek   | 10.00 – 10.45 | Gimnastyka<br>ogólnorozwojowa/Pilates <b>1; 15; 29</b>                                  | ul. Kurczaba 25 sala<br>widowiskowa   |
|          | 12.00 – 14.00 | Język angielski <b>8</b>  | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5  |
|          | 12.30 – 14.00 | Wokalno – teatralne <b>1</b>  |   |
|          | 10.00 -14.00  | Kawiarenka „Dla seniora”<br>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 <b>1</b> | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5      |
| poniedziałek | 12.45 – 14.00 | Piosenka biesiadna <b>11</b>                    |                                   |
| Poniedziałek | 12.00 – 14.00 | Klub „Podróżując po całym świecie” <b>4</b>     |                                   |
|              | 10.00 – 13.00 | Wycieczka z przewodnikiem                       | Zbiorka: Pomnik Adama Mickiewicza |

|              |               |   |  |
|--------------|---------------|---|--|
|              |               | „Wokół Krakowskiego Rynku” 18   | Formularz do zapisu:<br><a href="https://forms.gle/LQ8GNaxbNFVtjDmB8">https://forms.gle/LQ8GNaxbNFVtjDmB8</a>  |
| Wtorek       | 10.00 – 14.00 | Piknik dla Seniorów 5   | Park Jerzmanowskich<br>Ul. Górników 29   |
|              | 10.00 – 11.00 | Spotkanie integracyjne - organizacyjne  | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5   |
| Czwartek     | 8.00 – 20.00  | Wycieczka "Szlakiem ważnych rodów i postaci Małopolski" 14<br><b>Wycieczka odwołana</b>           | Formularz do zapisu:<br><a href="https://forms.gle/UQFVo2fij8fDcwFU8">https://forms.gle/UQFVo2fij8fDcwFU8</a><br>Wolontariuszy:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektant wycieczki -1</li> <li>• opiekuni wycieczki - 2</li> </ul> |
|              | 10.00 – 14.00 | KinoCafe 21   | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5   |
|              | 10.00 – 14.00 | Wyjście do Ogrodu Botanicznego 28   | Zbiórka pod bramą wejściową<br>Ul. Mikołaja Kopernika 27   |
| piątek       | 12.30 – 14.00 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”<br>Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w lipcu 22 | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5   |
|              | 10.00 - 12.30 | prezentacja o Włoszech od młodych wolontariusze z organizacji Internationaler Bund Polska 22      |  |
|              | 11.30 – 14.00 | Spotkanie integracyjne - organizacyjne (spotkanie z aktywistami dzielnicy XII) 8                  |  |
| poniedziałek | 17.30 – 19.30 | Gra w buli 15; 22; 29   | bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego   |
| piątek       |               | Gra w buli 18; 25   |  |
| piątek       | 16.00 – 17.30 | Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 1; 8; 15;   | Zbiórka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 15.50   |

|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
|  |                                   | <b>22; 29</b><br>wolontariat                                 | Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap |
|  | <b>REKRURACJA<br/>UCZESTNIKÓW</b> | <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a> | <b>CAŁODOBOWE</b>                      |