

## 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 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” 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 „Sztuka nowoczesna z kolekcji książąt Lubomirskich”	Wyjście do Muzeum Emeryka Hutten- Czapskiego Ul. Marszałka Józefa 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” 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, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 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” 6; 13; 20; 27	
czwartek	10.00 - 17.30	Turystyka krajowa Wyjazd do Rabki <b>7</b>	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 9.45
	7.00 – 14.30	Turystyka krajowa Igołomia-Branice-Dołęga-Zabawa- Szczepanów-Grodkowice <b>14</b>	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 6.45
	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 <b>1; 15; 29</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 – 14.00	Język angielski <b>8</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	12.30 – 14.00	Wokalno – teatralne <b>1</b>	
	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 <b>1</b>	Ul. Kurczaba 25 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: <a href="https://forms.gle/LQ8GNaxbNFVtjDmB8">https://forms.gle/LQ8GNaxbNFVtjDmB8</a>
Wtorek	10.00 – 14.00	Piknik dla Seniorów 5	Park Jerzmanowskich Ul. Górników 29
	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Czwartek	8.00 – 20.00	Wycieczka "Szlakiem ważnych rodów i postaci Małopolski" 14 <b>Wycieczka odwołana</b>	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>
	10.00 – 14.00	KinoCafe 21	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 14.00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego 28	Zbiórka pod bramą wejściową Ul. Mikołaja Kopernika 27
piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w lipcu 22	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.00 – 14.00	prezentacja o Francji od młodych wolontariusze z organizacji Internationaler Bund Polska 29	
	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 - piaszkowa) przy

piątek		Gra w buli 18; 25	ul Stelli Sawickiego
piątek	16.00 – 17.30	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” <b>1; 8; 15; 22; 29</b> wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 15.50 Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
	<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>	<b>CAŁODOBOWE</b>