



## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616 **od 6 sierpnia: zmiana numeru telefonu**

e-mail: [zlotywiekc@gmail.com](mailto:zlotywiekc@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 4 sierpnia 2022**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>23; 30</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 14.00	Zdrowy styl życia <b>16</b>	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	
środa	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik <b>10; 17; 24</b>	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	10.00 – 14.00	Rękodzieło – florystyka <b>3</b>	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24; 31	

czwartek	9.30 – 17.00	Turystyka krajowa <b>4</b>	Zbiorka: przystanek BUS Nowy Kleparz o godz. 9.30
	10.00 – 16.00	Turystyka krajowa <b>18</b>	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	9.00 – 15.00	Turystyka krajowa <b>5</b>	Wyjazd do Gospodarstwa Jeziorkowo Zbiorka: przystanek Jerzmanowskiego w str. R. Matecznego o godz. 9.00
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates <b>19; 26</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne - organizacyjne <b>1</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 12.00	Piosenka biesiadna <b>8; 29</b>	
	12.00 – 14.00	Klub „Podróżując po całym świecie” <b>8; 29</b>	
	10.00 – 13.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem „Wzgórze Wawelskie, Katedra i muzeum Archidiecezjalne” <b>22</b>	Zbiorka: Formularz do zapisu:
Wtorek	10.00 – 14.00	Piknik dla Seniorów <b>2</b>	Park Lotników Polskich
	11.30 – 13.30	Nauka angielskiego podczas gry <b>2; 9; 23; 30</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat
	10.30 – 11.20	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>9</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa Wolontariat. Za instruktora: Alicja Bałata
Czwartek	8.00 – 20.00	Wycieczka całodniowa "Poznajemy Ziemię Limanowska" <b>4</b> <b>ODWOŁANA</b>	Formularz do zapisu: <a href="https://forms.gle/mURDsCAJ22Ui8EjcA">https://forms.gle/mURDsCAJ22Ui8EjcA</a> 2Wolontariuszy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektant wycieczki - 1</li> <li>• opiekuni wycieczki - 2</li> </ul>
	8.00 – 20.00	Wycieczka całodniowa <b>25</b> „Brzesko i okolicy”	

piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia 26 urodzinowe dla urodzonych w sierpniu <b>26</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>12</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa Wolontariat. Za instruktora: Alicja Bałata
	10.00 - 12.30	prezentacja o Turcji od młodych wolontariusze z organizacji Internationaler Bund Polska <b>12</b>	
poniedziałek	17.30 – 19.30	Gra w buli <b>1</b>	bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego
piątek		Gra w buli <b>5</b>	
Czwartek		I Turniej Gry w Boule (Pentaque) o Puchar Prezesa Fundacji HITA im. Heleny i Tadeusza Augustyn <b>11</b>	bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego
piątek	16.00 – 17.30	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” wolontariat 5; 12; 19; 26	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>