



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 733-143-926

e-mail: 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 19 sierpnia 2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 10.45	Gry stolikowe i multimedialne 8; 15; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 1; 8; 22; 29	
wtorek	10.40 – 11.25	Gimnastyka ogólnorozwojowa 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 14.00	Zdrowy styl życia 16	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	
środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 10; 17; 24	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30

	10.00 – 14.00	Rękodzieło – florystyka 3	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 4	Zbiorka: przystanek BUS Nowy Kleparz o godz. 9.30
	10.00 – 16.00	Turystyka krajowa 18	Dolina Mnikowska Zbiorka Prz. Salwator Autobus 269 odjazd 10.00
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	9.00 – 15.00	Turystyka krajowa 5	Wyjazd do Gospodarstwa Jeziorkowo Zbiorka: przystanek Jerzmanowskiego w str. R. Matecznego o godz. 9.00
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 19; 26	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 1	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	11.00 – 12.00	Piosenka biesiadna 8; 29	
	12.00 – 14.00	Klub „Podróżując po całym świecie” 8; 29	
	9.00 – 12.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem „Wzgórze Wawelskie, Katedra i muzeum Archidiecezjalne 22	Zbiorka: Na Wawelu pod Pomnikiem św. Jana Pawła II
Wtorek	10.00 – 14.00	Piknik dla Seniorów 2	Park Lotników Polskich
	11.30 – 13.30	Nauka angielskiego podczas gry 2; 9; 23; 30	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat
	10.30 – 11.20	Gimnastyka ogólnorozwojowa 9	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa Wolontariat. Za instruktora: Alicja

			Bałata
	19.00 – 22.00	Wyjście na koncert: ICE CLASSIC: Patricia Kopatchinskaja 30	Centrum Kongresowe ICE Kraków / ul. Marii Konopnickiej 27
Środa	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Bałtycki mikroklimat w środku Krakowa” 31	Tężnia nad Bagrami Ul. Bagrowa 9
Czwartek	8.00 – 20.00	Wycieczka całodniowa "Poznajemy Ziemię Limanowska” 4 ODWOŁANA	Formularz do zapisu: https://forms.gle/mURDsCAJ22Ui8EjcA 2Wolontariuszy: <ul style="list-style-type: none"> • Projektant wycieczki -1 • opiekuni wycieczki - 2
	7.00 – 20.00	Wycieczka całodniowa 25 „Poznajemy Ziemię Sądecka”	Formularz do zapisu: https://forms.gle/8pqqozRVhf9p5Fsm6 2. 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 26 urodzinowe dla urodzonych w sierpniu 26	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 12	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 12	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
poniedziałek	17.30 – 19.30	Gra w buli 1	bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego
piątek		Gra w buli 5	
Czwartek	10.00 – 14.00	I Turniej Gry w Boule (Pentaque) o Puchar Prezesa Fundacji HITA im. Heleny i Tadeusza Augustyn 11	bulodrom w Parku Czyżyny (nawierzchnia żwirowo - piaskowa) przy ul Stelli Sawickiego
niedziela	15.00 – 22.00	II Senioralia w Nowej Hucie 21	Nowohucki Centrum Kultury al. Jana Pawła II 232,

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
	REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl	CAŁODOBOWE