



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 1 września 2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|--|
| | 10.00 – 10.45 | Gry stolikowe i multimedialne 5; 12; 26 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 5; 12; 26 | |
| poniedziałek | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26 | |
| wtorek | 10.40 – 11.25 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27 | |
| środa | 10.00 – 11.00 | Obsługa urządzeń mobilnych 7; 14; 21; 28 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 11.30 – 12.15 | Aqua – aerobik 14; 21; 28 | Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30 |

| | | | |
|----------|---------------|---|---|
| | 11.00 – 13.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 7 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 14.00 – 15.30 | Nordic – Walking 7 | Zbiórka: Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 ogodz: 15.50 |
| | 16.00 – 17.30 | Nordic – Walking 21 | |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| czwartek | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 8; 15; 22; 29 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| piątek | 10.00 – 10.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 9; 16; 23; 30 | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa |
| | 11.00 – 12.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 23 | ul. Kurczaba 25 sala nr.5 |
| | 10.00 -14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 9; 16; 23; 30 | |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|--|
| piątek | 11.00 – 14.00 | Spotkanie integracyjne - organizacyjne 2 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 |
| poniedziałek | 11.00 – 12.00 | Piosenka biesiadna 5; 12; 26 | |
| czwartek | 10.00 – 12.00 | Spotkanie na temat projektu Budżetu Obywatelskiego 1 | |
| | 12.00 – 14.00 | Piosenka biesiadna 1 | |
| wtorek | 11.30 – 13.30 | Nauka angielskiego podczas gry 6; 13; 20; 27 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat |
| Środa | 17.00 – 22.00 | Międzypokoleniowe Kino dla Seniora w Kinie Kijów 21 | BEZPŁATNY seans filmowy inauguracyjny specjalne, cykliczne seanse filmowe dla Seniorów pt. Kino dla Seniora. Program przewiduje wykłady o bezpieczeństwie, aktywizacji oraz badania lekarskie (kardiologiczne, pomiary cukru). |

| | | | |
|--------------|---------------|--|--|
| Czwartek | 9.00 – 21.00 | IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 22 | Zainauguruje je uroczysta Msza Święta w Kościele Mariackim. Następnie uczestnicy w kolorowym pochodzie udadzą się do Parku im. Henryka Jordana |
| | 7.00 – 20.00 | Wycieczka całodniowa 29 | Formularz do zapisu: |
| piątek | 12.30 – 14.00 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w sierpniu 30 | Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 |
| poniedziałek | 9.00 – 17.00 | "VII MISTRZOSTWA SPORTOWE KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA PROF. JACKA MAJCHROWSKIEGO" 19 i 20 | na obiektach sportowych KS Bronowianka |
| wtorek | 8.30 – 15.30 | | ul. Zarzecze 124A |
| Czwartek | 10.00 – 14.00 | Wyjazd do Doliny Kluczwody 8 | Wyjazd z przystanku: Rondo Grunwaldzkie(nad Wisłą) nr 310 o godz: 10.11 Zbiorka o godz.10.00 |
| sobota | | Zawody wędkarski seniorów 3 | na łowisku Piekary w Gminie Liszki Zgłoszenia należy kierować pod numer 506 089 738 |
| | 12.00 – 16.00 | Plenerowe spotkanie nad Wisłą z wieloma atrakcjami, konkursami i występami 3 | w Kolejowym Klubie Wodnym 1929 przy ulicy Księcia Józefa 24a Dojazd z Salwatora autobusem nr 209 i 239 lub 259 lub 109 |
| | | 30 września upływa ostatni termin zgłaszania prac malarskich na II edycję konkursu „Sercem i pędzlem” | Dla najlepszych prac znajdzie się miejsce na wernisażu w ICE Kraków w dniu 14 grudnia oraz w starannie wydany katalogu |
| | | REKRURACJA UCZESTNIKÓW | www.fundacjahita.pl CAŁODOBOWE |