



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 26 września 2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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	
	16.00 – 17.30	Nordic – Walking 26	
	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

środa	14.00 – 15.30	Nordic – Walking 7	Zbiórka: Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 ogodz: 15.50
	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	12.00 – 14.00	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 inaugurujący 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
	7.30 – 19.00	Wycieczka całodniowa do Suchej Beskidzkiej 29	

piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w sierpniu 30	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
piątek	12.00 – 13.00	Trening pamięci 23	WOLONTARIAT Sala nr 5
	START TURNIEJÓW GODZ. 15:00	TURNIEJE GRY W BULE SINGLE 23	BULODROM ul. Bujaka 15, Kraków
poniedziałek	START TURNIEJÓW GODZ. 15:00	TURNIEJE GRY W BULE DUBLETY 26	
poniedziałek	9.00 – 17.00	"VII MISTRZOSTWA SPORTOWE KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA PROF. JACKA MAJCHROWSKIEGO"	na obiektach sportowych KS Bronowianka ul. Zarzecze 124A
wtorek	8.30 – 15.30	19 i 20	
Czwartek	9.00 – 16.00	Wyjazd wolontariusze(15 osob) do Środowiskowego Domu Samopomocy w Dobczycach 8	Wyjazd z przystanku: Prokocim Szpital godz: 9.00 Zbiorka o godz.8.55
	10.00 – 16.00	Wyjazd do Doliny Kluczwoły 15	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 Salvatora 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 wydanym katalogu
		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl
			CAŁODOBOWE