



## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 733-143-926

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 19 października 2022

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 10.45	Gry stolikowe i multimedialne 3; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 3; 10; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 12.00	Trening pamięci 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24; 31	
wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 4; 11; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	15.00 – 17.00	Pozytywna sylwetka 25 „Piękna kobieta”	Wyjście na wystawę Tamary Łempickiej Muzeum Narodowy al. 3 Maja 1, 30-062 Kraków
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 11; 18; 25	

środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 5; 12; 19; 26	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	16.00 – 18.00	Historia sztuki 12 <b>zajęcia odwołane</b>	MUFO
	15.00 – 17.00	Historia sztuki 5 <b>Zajęcia nie odbyły się</b>	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51, 30-553 Kraków
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	12.00 – 14.00	Pozytywna sylwetka 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 -14.00	Florystyka 27	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 12.30	Zajęcia wokalnno-teatralne 14; <b>14/X zajęcia odbyły się w ramach wolontariatu</b>	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	15.00 – 16.30	Nordic – Walking 14	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 o godz: 15.50
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 – 12.00	Piosenka biesiadna 3; 10; 17; 31	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
wtorek	10.00 – 14.00	Plenerowe Spotkanie dla Seniorów 4	Kozia 30, 30-733 Kraków
wtorek	12.00 – 14.00	Nauka angielskiego podczas gry 11; 18; 25	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat
Czwartek	11.00 – 17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów 6	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62,

piątek	11.00 – 14.00	Spotkanie organizacyjne – integracyjne 7	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w październiku <b>21</b>	
Od 1 do 14	Poniedziałek - piątek 16.00 - 19.00 Sobota 10.00 – 16.00	Dyżury w punkcie głosowania na BO	CH Mozaika (WOLONTARIAT 12 osób; każdy dyżur - 2 osoby)
	<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>	<b>CAŁODOBOWE</b>