

## 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 29 listopada 2022

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 7; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 7; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	
wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8; 15; 22; 29 <b>15/XI zajęcia odwołane</b>	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 8; 15; 22; 29	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 15	
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 8; 15; 22; 29 <b>29/XI zajęcia odwołane</b>	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 8; 15; 22; 29	

środa	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 9; 16; 23; 30	
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 2; 9; 16; 23; 30	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	12.30 – 14.30	Pozytywna sylwetka 23	ul. Kurczaba 25 sala nr.5, kiermasz czapek i akcesoria
	14.00 – 16.00	Pozytywna sylwetka 16	Wejście na wystawę: Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna Dajwór 18, 31-052 Kraków
	14.00 – 17.00	Turystyka krajowa 30 Fort Luneta Warszawska i Fort Kleparz	Zbiorka: pętla autobusowa Nowy Kleparz o godz.14.00 Linia autobusowa 337
	17.00 – 19.00	Język obcy (angielski) 30 Konwersacja z instruktorem w plenerze	Zbiorka: pod pomnikiem A. Mickiewicza w Rynku Głównym.
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
czwartek	12.00 -14.00	Język obcy (angielski) 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 3; 10; 17; 24	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 4; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 13.00	Pozytywna sylwetka 4	ul. Kurczaba 25 sala nr.5 Kiermasz Czapki i akcesoria
	12.00 – 17.25	Turystyka krajowa 18 Mogiła: klasztor Cystersów i muzeum, kościół św. Bartłomieja, Lasek Mogilski	Zbiorka: przystanek: Mały Płaszów P+R(05) o godz: 11.45 odjazd autobusu 123 o godz: 11.51
	12.00 – 17.25	Turystyka krajowa 25 Fort Grębałów i Fort Krzesławice <b>Zajęcia odwołane</b>	Zbiorka: przystanek Teligi (02) o godz: 11.15 odjazd tramwajem nr. 9 o godz. 11.22, przesiadka na prz. Os. Zgody(02) na autobus 122 na prz. Os. Zgody(04) o godz: 12.16 dojazd do prz. pętla autobusowa Zesławice.
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 4; 18; 25	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	10.00 – 12.00	Piosenka biesiadna <b>10; 17; 24</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
poniedziałek	10.00 – 12.00	Spotkanie z ciekawymi Ludźmi: Sztab WOŚP Kraków <b>14</b>	
środa	12.00 – 14.00	Nauka angielskiego podczas gry <b>2; 18; 23; 30</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat
czwartek	10.00 – 12.00	Spotkanie organizacyjne – integracyjne <b>3</b>	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
piątek	12.30 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Składamy życzenia urodzinowe dla urodzonych w listopadzie <b>25</b>	
piątek	15.50 – 16.50	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” <b>4; 18; 25</b> Wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 14.50  Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
piątek sobota	10.00 – 21.00	Udział w Świątecznej Zbiórce Żywności (wolontariat) <b>25, 26</b>	LIDL ul. Wielicka 67  (dyżury: po 2 osoby na zmianę każde 2 godz.)
	<b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>	<a href="http://www.fundacja-hita.pl">www.fundacja-hita.pl</a>	<b>CAŁODOBOWE</b>