



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25;

33-332 Kraków

kontakt: tel. 571 399 554

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

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 16 stycznia 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
23,30	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	https://forms.gle/9CAYndPaSjGdEpr6
Wtorek			
17,24,31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
24	12:00 - 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie 2h	https://forms.gle/QArziTjDV82Rfz1y9

31	10:30 – 12:30	Trening pamięci 2h	https://forms.gle/qDc5iTfcSNZgGyYe8
Środa			
18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
25	12:00 – 14:00	Arteterapia (Piosenka Biesiadna) 2h	https://forms.gle/wtWiy6wyQgCQUMs5
Czwartek			
19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
26	12:00 – 14:00	Historia sztuki 2h	Muzeum Podgórze, Limanowskiego 51 https://forms.gle/b1e4yMG Sz4rgYXRv8
Piątek			
20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
20,27	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych 2h	https://forms.gle/A4dURRgPjnubUs2d8

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników - wolontariat	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Wtorek 24	10:30 – 12:00	Spotkanie integracyjne dla wolontariuszy	CAS

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: <https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5>
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy