



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 1 LUTEGO 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
6, 13, 20, 27	10:15 – 11:00	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/65m18BNYytKBXjZB7
13	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS https://forms.gle/Jfxu17XT25v7zdKh8
6, 20	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/rPyonEJTzhs46yPa8
Wtorek			

7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
7, 21	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS https://forms.gle/JkCXaJATbQwhW5o36
14, 28	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS https://forms.gle/F1e87ZGGmUnrb9YP6
14, 28	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS https://forms.gle/cfkcKbCNWJCZp96p9
Środa			
1, 8, 15, 22	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
1, 8, 15, 22	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
1	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS https://forms.gle/FxxAyVDejLHkAP5B7
8, 22	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu) https://forms.gle/qZaHPbeuM6iz5Cok9
15	10:00 – 12:00	Wiedza Obywatelska (60 min) 2h	CAS https://forms.gle/M4muzZRgJvchxNjj6
Czwartek			
2, 9, 16, 23	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
2, 9, 16, 23	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
9	10:00 – 11:30	Przygotowanie do turystyki (45 min) 2h	CAS https://forms.gle/JUTyFJRyBVpabLpX6
Piątek			
3, 10, 17, 24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
3, 10, 17, 24	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
3, 10, 17	10:30 – 11:30	Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 1h	CAS https://forms.gle/eXrNLdZryk6Pjnaj9

24	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS https://forms.gle/kK53KYBjXSLfRES88
----	---------------	--	--

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			AS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Poniedziałek 13	15:00 – 17:00	Chór Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne), Wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Piątek 24	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne, urodziny miesiąca - Wolontariat	CAS

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