



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 14 MARCA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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 | 10:00 – 11:30 | Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h | CAS |
| 13 | 15:00 – 16:30 | Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min.) 2h | CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) |
| 6, 20 | 12:00 – 13:30 | Zajęcia taneczne (45 min.) 2h | CAS |
| 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 |
| 7 | 11:30 – 13:30 | Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h | CAS |
| 14, 28 | 10:30 – 11:15 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h | CAS |
| 14, 28 | 11:30 – 12:30 | Trening pamięci (60 min) 1h | CAS |
| 28 | 12:00 – 14:00 | Kurs fotograficzno – filmowy (60 min) 2h | CAS |
| Środa | | | |
| 1, 8, 15, 22, 29 | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników do CAS | CAS |
| 1, 8, 15, 22, 29 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka wolontariat 4h | Dyżury w kawiarence CAS |
| 29 | 12:00 – 13:30 | Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h | CAS |
| 8, 22 | 10:30 – 11:15 | Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h | "Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu) |
| Czwartek | | | |
| 2, 9, 16, 23, 30 | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników do CAS | CAS |
| 2, 9, 16, 23, 30 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka wolontariat 4h | Dyżury w kawiarence CAS |
| 16 | 10:00 – 12:00 | Wiedza Obywatelska (60 min) 2h | CAS |
| 23 | 11:00 – 14:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 3h | Ul. Tadeusza Śliwiaka, 14 "Feta i Pesto Kouzina" Dojazd MPK Przystanek ul. Półnanki |
| 30 | 12:00 – 13:30 | Zajęcia artystyczne | CAS |
| Piątek | | | |
| 3, 10, 17, 24, 31 | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników do CAS | CAS |

| | | | |
|----------------------|---------------|--|-------------------------|
| 3, 10, 17, 24, 31 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka wolontariat 4h | Dyżury w kawiarence CAS |
| 3 | 10:30 – 12:30 | Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h | CAS |
| 10, 24 | 10:30 – 12:30 | Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 2h | CAS |
| 17 | 10:00 – 11:30 | Zajęcia artystyczne | CAS |
| 31 | 10:00 – 14:00 | Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h | CAS |

Zajęcia dodatkowe – marzec 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 6, 13, 20, 27 | 16:00 – 20:00 | Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu - wolontariat | Ul. Bracka 4 |
| Czwartek 2 | 10:00 – 12:00 | Wystawa Tamary Łempickiej | Muzeum Narodowe, Al. 3 maja 1 Zbiórka o godz. 9:40 |
| Piątek 3, 10, 17, 24, 31 | 15:00 – 16:30 | Nordic-walking - wolontariat | Zbiórka: ul. Kurczaba 29 |
| Poniedziałek 6, 20 | 15:00 – 16:30 | Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat | CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) |
| Środa 8 | 18:00 – 20:00 | Wykład dr Barbary Zbroi o właścicielce podgórskiego zakładu fotograficznego "Secesja", spotkanie integracyjne - Wolontariat | Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 |
| Czwartek 9 | 17:00 – 20:00 | Wernisaż wystawy o podgórskich Żydach "Zanim wyrosły mury" - Wolontariat | Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 |

| | | | |
|------------------------|---------------|--|---|
| Piątek 10 | 18:30 – 20:30 | Spektakl "Cyruлик Sewilski" | Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 Zbiórka o godz. 18:15 |
| Poniedziałek 13, 27 | 12:00 – 14:00 | Kabaret - wolontariat | CAS |
| Wtorek 14 | 14:00 – 16:00 | Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha | Ul. Marii Konopnickiej 26 Zbiórka o 13:45 ODWOŁANE |
| Środa 15 | 17:00 – 19:00 | Duchologia Podgórze (spotkanie integracyjne) Wolontariat | Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 ODWOŁANE |
| Piątek 17 | 13:00 – 15:00 | Spotkanie integracyjne, oprowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze - wolontariat | CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) |
| Czwartek 23 | 18:00 – 20:00 | Spotkanie integracyjne Wykład o Żydach w Podgórzu Wolontariat | Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 |
| Wtorek 28 | 15:00 – 17:00 | Zwiedzamy "Galerię Rzemiosła Artystycznego" | Gmach Główny Muzeum Narodowego, al. 3 Maja, 1 Zbiórka o godz. 14:45 |
| Środa 29 | 10:15 – 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**