

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 21 CZERWCA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
5, 12, 19, 26	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS
26	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min.) 2h	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
5, 19	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	CAS
Wtorek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat

6	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
13	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
13	11:30 – 13:30	Język obcy – angielski (60 min) 2h	CAS
6, 20	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
27	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS
Środa			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
14, 21, 28	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
7	10:00 – 12:00	Język obcy – angielski (60 min) 2h	CAS ODWOŁANE
21, 28	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w bule) (45 min.) 3h	Zbiórka o godz. 15:50 ul. F. Bujaka 15, (Kurdwanów, boiskoprzy szk. 149)
28	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 4h	CAS
Czwartek			
1, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
Piątek			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
16	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS
9, 23	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 2h	CAS

30	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS
----	---------------	--	-----

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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
Czwartek 1	15:00 – 17:00	Warsztaty czekoladowe (międzypokoleniowe) do DNIA DECKA	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Sobota 3	11:00 – 13:00	Modlitwa i żydowskie domy modlitwy w Podgórzu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Galeria Starmach, ul. Węgierska 5
Piątek 2, 9, 16, 23, 30	16:00 – 17:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: ul. Kurczaba 29
Poniedziałek 5, 12, 19, 26	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Środa 7	17:00 – 19:00	Spotkanie branżowe	ul. Dekerta 24 Sala konferencyjna Wydziału (III piętro)
Poniedziałek 12, 19	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Poniedziałek 12, 26	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Środa 14	18:00 – 20:00	Biezanów jak na starej pocztówce - spacer z Markiem Sosenką	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka przed Pomnikiem pod Orłem na biezanowskim "ryнку"(wstęp wolny)
Czwartek 15	8:00 – 20:00	Wycieczka – GOCZAŁKOWICE ZDRÓJ – PSZCZYNA – MUZEUM BROWARU W ŻYWCU	Org. CAS MIECHOWITY Zbiórka o 7:45 MPK Majora https://forms.gle/UvD1V6wfrezbD HCL6

Piątek 16, 30	17:00 – 19:00	POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW	Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) W ramach współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia UMK
Sobota 17	15:00 – 17:00	Podgórze pod lupą – Mykwa	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Wtorek 20	18:00 – 20:00	Podgórze pod lupą - Spichlerz	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Czwartek 22	18:00 – 20:00	Jidyszyzmy i hebraizmy w j. polskim – spotkanie	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Czwartek 22	18:00 – 20:00	Dlaczego tak? - Park Bednarskiego okiem projektanta	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka przy bramie od ul.Parkowej (wstęp wolny)
Wtorek 27	18:00 – 20:00	„Rodzina Andy. Ciąg dalszy”. Spotkanie z Zofią i Mateuszem Ostrowskimi	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Czwartek 29	17:30 – 19:30	Lewobrzeżna panorama Podgórze	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórki: Most Piłsudskiego od strony Kazimierza 15 zł (bilety w kasie Muzeum Podgórze)
Czwartek 29	14:30 – 17:30	Przygotowanie do turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Skałki Twardowskiego” Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: MPK Kapelanka, przy banku Pekao o godz. 14:30
Piątek 30	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: <https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5>
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**