

## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 33-332 Kraków

kontakt: tel. 571 399 554

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto: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 13 LIPCA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min) 2h	CAS
31	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min) 2h	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
3, 17	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
Wtorek			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat

4, 18	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
11, 25	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
11, 25	12:00 – 14:00	Język obcy - Angielski (60 min) 2h	CAS
4, 18	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
18	14:30 – 16:30	Historia sztuki (60 min) 2h	Malarstwo 19 wieku Zbiórka: Muzeum Narodowe
Środa			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Żółty Wiek Wolontariat
5	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 4h	CAS
12, 26	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
19	9:30 – 11:00	Nordic – walking (45 min) 2h	CAS
5, 19	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, boisko przy szk. 149)
Czwartek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Żółty Wiek Wolontariat
27	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS
Piątek			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Żółty Wiek Wolontariat
7	12:00 – 13:30	Nordic – walking (45 min) 2h	CAS
14	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS

14, 21	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min) 2h	CAS
28	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – lipiec 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników- wolontariat	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5">https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Piątek 7, 14, 21, 28	16:00 – 17:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: ul. Kurczaba 29 (W dniu 7.07 zbiórka MPK Cmentarz Podgórski)
Poniedziałek 3, 10, 17, 24, 31	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Wtorek 4	14:30 – 16:30	Historia sztuki - wolontariat	Zbiórka na rogu Plant i ul. Świętej Anny
Czwartek 6	10:00 – 14:00	Turniej Molki	DPS ul. Kluzeka 6
Sobota 8	16:00 – 18:00	Wystawa Wspomnienia PRL-u Wernisaż	Ul. Floriańska 22 w podworcu
Poniedziałek 24	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Wtorek 11	13:30 – 16:30	Działanie proekologiczne	Centrum Edukacji Ekologicznej "Symbioza" Obowiązuje zapisy <a href="https://forms.gle/MiwCiSmBvqyTwVqh9">https://forms.gle/MiwCiSmBvqyTwVqh9</a>
Poniedziałek 10, 24, 31	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Wtorek 11	18:00 – 20:00	Debata – dialog miedzypokoleniowy „Bez względu na wiek działamy razem”	Hotel Galaxy, ul. Gęsia 22A

Środa 12	17:00 – 19:00	Spotkanie autorskie z Wojciechem Orlińskim	Biblioteka Kraków, Filia 45 ul. Teligi 24
Czwartek 13	18:00 – 20:00	Spacer kryptonim „Kaim” - Wolontariat	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: przed wejściem do Dworu Cieczów (ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 36)
Wtorki: 25; Środy: 26; Czwartki: 13,27	11:00 - 12:00	Teatr ITAN - Integracyjny Teatr Niewidomych Aktorów. Spektakle dedykowane zarówno dzieciom, jak i dorosłej publiczności	Scena Gricoteka w Krakowie gościnnie będą występować aktorzy teatru ITAN w związku z pilotażowym projektem "Kultury Wrażliwej" Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Rezerwacji biletów dokonać można na stronie <a href="https://bilety.cricoteka.pl/">https://bilety.cricoteka.pl/</a> lub w kasie. Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartki: 20; Piętki: 21; Soboty: 22	18:30 - 19:35		
Sobota 15	9:30 – 11:30	Podgórskie baje ołam i ich relikty - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Szary Dom, ul. Jerozolimska 3, rezerwacja w COZ (15 zł.)
Sobota 15	12:00 – 18:00	Piknik na Alei Róż	Aleja Róż Działania w obszarze międzypokoleniowym
Niedziela 16	13:00 – 15:00	Rodzinne warsztaty sensoryczno-malarskie w inspiracji pracami Marią Stangret (dedykowane dzieciom od 7 lat, jak i dorosłej publiczności)	Warsztaty odbędą się w ramach programu towarzyszącego wystawie „Maria Stangret. Gra w miejsca” Rezerwacji biletów dokonać można na stronie <a href="https://bilety.cricoteka.pl/">https://bilety.cricoteka.pl/</a> Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartek 17 sierpnia	7:00 – 20:00	Wycieczka – Sromowce Wyżne – Szczawnica	Zbiórka o 6:45 przy Ul. Kurczaba 29 (obok basenu) Obowiązuje zapisy: <a href="https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49">https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49</a>
Wtorek 18	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe	Park Krakowski Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartek	14:00 – 17:00	Przygotowanie do	Zbiórka MPK Rondo Grunwaldzkie,

20		Turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Spacer Wałami Wisły” Nordic-walking - Wolontariat	Pekao o godz. 14:00
Czwartek 20	17:00 – 19:00	Zielone Krzemionki - spacer przyrodniczy	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze (15 zł.)
Niedziela 23	11:00 - 20:30	Spotkanie integracyjne - Podgórskie „Pikniki niemożliwe” z Cricoteką	Na placu Cricoteki (nieodpłatne warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych oraz koncert) <a href="https://www.cricoteka.pl/pl/podgorskie-sasiedzkie-pikniki-niemozliwe-z-cricoteka/">https://www.cricoteka.pl/pl/podgorskie-sasiedzkie-pikniki-niemozliwe-z-cricoteka/</a> Działania w obszarze międzypokoleniowym
Wtorek 25	14:00 – 16:00	Historia Sztuki - Muzeum Mehoffera - Wolontariat	ul.Krupnicza,26. Zbiórka o godz.13:55
Środa 26	15:00 – 17:00	„Za nim wyrosły mury” oprowadzanie kuratorskie po wystawie	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp w cenie biletu na wystawę)
Czwartek 27	17:00 – 19:00	Podgórze Wojciecha Bednarskiego - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze. (koszt: 15 zł.)
Piątek 7, 21, 28	17:00 – 19:00	TANECZNE PIĄTKI POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW - W ramach współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia UMK	Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) (7, 21)  CKP – Dwór Czeczów (ul. ks. J. Popeluski 36) (7, 28)  CKP – Klub Rybitwy (ul. Rybitwy 61) (21)
Piątek 28	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS
Piątek 28	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim - Wolontariat	Zalew Nowohucki Działania w obszarze międzypokoleniowy

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