



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 SIERPNI 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
7, 14, 21, 28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min) 2h	CAS
21	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min) 2h	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
7	14:00 – 15:30	Nordic – walking (45 min) 2h	CAS
7, 21	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
Wtorek			

1, 8, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
1	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
8, 22	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
1, 22	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
8	11:30 – 13:00	Artystyczne (Wizerunek i Prezentacja) (45 min) 2h	CAS
Środa			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
2	11:00 – 12:30	Artystyczne (Wizerunek i Prezentacja) (45 min) 2h	CAS
16	11:00 – 12:00	Historia sztuki (60 min) 2h	Muzeum MOCAK warsztaty i zwiedzanie, wstęp w cenie biletu Zbiórka na miejscu
9, 23	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
2, 16, 30	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			
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
10	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 4h	CAS
24	12:00 – 14:00	Język obcy - Angielski (60 min) 2h	CAS
24	10:00 – 12:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS

Piątek			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
11	13:00 – 14:30	Nordic – walking (45 min) 2h	CAS
4	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS
4, 18	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min) 2h	CAS
25	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	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/qAOqVeXTRx2RXwBu5
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Czwartek 3, 31	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno informacyjne	CAS
Czwartek 3	17:00 – 19:00	Zielone Krzemionki – spacer integracyjny	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA Miejsce zbiórki: Muzeum Podgórze (wstęp w cenie biletu) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Piątek 4, 11, 18, 25	16:00 – 17:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: MPK Cmentarz Podgórski W czwartek o godzinach wieczornych chętne do uczestnictwa mogą zadzwonić do instruktora: Tel. 690396077 Stanisław Knap Działania w obszarze międzypokoleniowym

Sobota 5	11:00 – 13:00	Zwiedzanie Klasna i Wieliczki – spacer integracyjny w ramach wystawy "Zanim wyrosły mury. Żydzi w Podgórzu"	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA Miejsce zbiórki: wejście do kas do zamku Żupnego w Wieliczce, ul. Zamkowa 8 (wstęp w cenie biletu online i w kasie oddziału) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Poniedziałek 7, 14, 21, 28	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Poniedziałek 7	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Wtorek 8	14:00 – 15:30	Artystyczne (Wizerunek i Prezentacja) Rysunek – Wolontariat	Zbiórka przy wejściu głównym parku Bednarskiego Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartek 10	14:00 – 18:00	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Bagry” Nordic-walking Spotkanie integracyjne - Wolontariat	Zbiórka MPK Bagry o godz. 14:00 Działania w obszarze międzypokoleniowym
Poniedziałek 14, 28	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Czwartek 17 sierpnia	7:00 – 19:00	Wycieczka – Sromowce Wyżne – Szczawnica	Zbiórka o 6:45 przy Ul. Kurczaba 29 (obok basenu) Obowiązuje zapisy: https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49
Piątek 18	10:00 – 14:00	Przegąd taneczny (do uzgodnienia)	
Środa 23	15:00 – 17:00	Oprowadzanie integracyjne kuratorskie po wystawie „Zanim wyrosły mury”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) (wstęp w cenie biletu) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartek	14:00 – 18:00	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza,	Zbiórka MPK Aleja Waszyngtona o godz. 14:00

24		turystyczno-krajoznawcza „Kopiec Kościuszki” Nordic-walking Spotkanie integracyjne- Wolontariat	Działania w obszarze międzypokoleniowym
Czwartek 24	17:00 – 19:00	Stylowe Podgórze – spacer integracyjny	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA Zbiórka: Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) (wstęp w cenie biletu) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Piątek 4, 18, 25	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) (25) CKP – Dwór Czeczów (ul. ks. J. Popeluszki 36) (25) CKP – Klub Rybitwy (ul. Rybitwy 61) (4, 18) CKP – Klub Tyniec (ul. Dziewiarzy 7) (25)
Piątek 25	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/qAQfVeXTRx2RXwBu5>
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**