



## 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 15 WRZEŚNIA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
4, 11, 18, 25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min) 2h	CAS
4, 18	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min) 2h	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
4, 18	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
11, 25	11:30 – 13:30	Język obcy - Angielski (60 min) 2h	CAS
Wtorek			

5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
5, 19	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
12, 26	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
5	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
19	15:00 – 17:00	Historia sztuki (60 min) 2h	Muzeum Fotografii MuFo, ul. Rakowicka 22A (Obowiązuje zapisy)
26	14:00 – 15:30	Zajęcia teatralne (45 min) 2h	Stary Teatr, ul. Jagiellońska 1 (Obowiązuje zapisy)
26	11:30 – 13:00	Artystyczne (kolaż) (45 min) 2h	CAS
Środa			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
13, 27	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu) Obowiązuje zapisy
20	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczny (origami) (60 min) 4h	CAS
6, 13, 20	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			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
Piątek			
1, 8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
29	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS

		(60 min) 2h	
15, 22	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min) 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników-wolontariat	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5">https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Piątek 1	09:00 – 21:00	X Międzynarodowe <b>Senioralia</b>	Kościół Mariacki (Msza Święta 09:00-10:00), Park Jordana
Poniedziałek 4, 11, 18, 25	10:00 – 12:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE)	ul.F.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym
Piątek 8, 15, 22, 29	10:00 – 12:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE)	ul.F.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 6	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno informacyjne	CAS
Środa 6	17:00 – 19:00	Spotkanie z pisarką - Panią Ewą Kassalą, autorką książek o królowych starożytnego Egiptu	Biblioteka Kraków. Filia nr 45 Czytelnia i Wypożyczalnia Popularnonaukowa ul. Teligi 24
Piątek 8	10:00 – 15:00	Wycieczka turystyczno-krajoznawcza statkiem do Tyńca Spotkanie integracyjne	Zbiórka w Restauracji Ogród Wiślany naprzeciwko D.H. Jubilat o 9:45 Działania w obszarze międzypokoleniowym
Sobota 9	11:00 – 14:00	Piknik od Juniora do Seniora - Wolontariat	Na terenie zielonym pomiędzy Orlikiem na psim wybiegu, przy ul. Lipska boczna/ ul. Myśliwska Działania w obszarze międzypokoleniowym

Sobota 9	18:00 – 20:00	Wernisaż grupy twórczej w wolnej chwili - Wolontariat	Zbiórka o 17:45 Centrum Kultury i Turystyki Wieliczka, ul. Rynek Górny 1
Piątek 8, 15, 22, 29	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
Poniedziałek 4, 11, 18, 25	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Poniedziałek 11, 25	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 6, 13	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Środa 13	8:30 – 14:00	Projekt Barter – Spotkanie integracyjne - wolontariat	Zbiórka o 8:15 pod Szkołą Podstawową nr 41 przy ul. Jerzmanowskiego 6 Działania w obszarze międzypokoleniowym
Sobota 16	11:00 – 18:00	10-lecie budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa	Zalew Bagry (od ul. Koziej) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Wtorek 26	13:30 – 15:30	Historia Sztuki „Muzeum Sukiennice” Spotkanie integracyjne	Zbiórka o godz.13:25 Muzeum WOLONTARIAT
Środa 27 Czwartek 28	9:00 – 17:00 8:30 – 15:00	VIII Mistrzostwa Krakowa seniorów 65+	KS Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124A
Piątek 29	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS
Sobota 30	16:00 – 20:00	Hawajska potańcówka dla Seniorów	Hala „KS Korona” ul. Kalwaryjska 9/15 Obowiązuje zapisy

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na**



stronie: <https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5>  
**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**