



## 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 6 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
2, 9, 16, 23	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min) 2h	CAS
9, 23	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (45 min) 2h	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
30	18:00 – 20:00	Zajęcia wokalne (patriotyczne spotkanie integracyjne) (45 min) 2h	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
2, 16	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
9, 23	11:30 – 13:30	Język obcy - Angielski (60 min) 2h	CAS

30	10:00 – 13:00	Arteterapia (Florystyka) (60 min) 3h	CAS
Wtorek			
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
3, 17	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
10, 24	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
3, 17, 24	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
3	14:00 – 15:30	Zajęcia teatralne (45 min) 2h	Stary Teatr, ul. Jagiellońska 1 Wolontariat (Obowiązują zapisy)
10, 17	14:00 – 15:30	Zajęcia teatralne (45 min) 2h	Stary Teatr, ul. Jagiellońska 1 (Obowiązują zapisy)
31	12:00 – 14:00	Historia sztuki (60 min) 2h	CAS
Środa			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
25	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczny (origami) (60 min) 4h	CAS
18	14:00 – 15:30	Zajęcia teatralne (45 min) 2h	Stary Teatr, ul. Jagiellońska 1 Wolontariat (Obowiązują zapisy)
4, 11, 18, 25	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			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
5	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60 min) 2h	CAS

12, 26	09:30 – 10:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 09:15 obok basenu) Obowiązują zapisy
19, 26	10:00 – 12:00	Mediacji (60 min) 2h	CAS
26	12:00 – 13:30	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
Piątek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
13, 20	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min) 2h	CAS
13, 20	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu) Obowiązuje zapisy
27	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – październik 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników- wolontariat	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
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 miedzypokoleniowym
Piątek 6, 13, 20, 27	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 miedzypokoleniowym
2, 16	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Poniedziałek 2, 9, 16, 23, 30	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4

Środa 4	17:00 – 19:00	„ŻYDOWSKIE PODGÓRZE” Spacer tłumaczony na PJM	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) Zbiórka przed Galerią "Starmach", ul. Węgierska 5. Działania w obszarze międzypokoleniowym. BILETY ONLINE NA <a href="http://bilety.mhk.pl">bilety.mhk.pl</a>
Środa 4, 18	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Czwartek 5	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno informacyjne	CAS
Piątek 6	11:00 - 17:00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
Piątek 6, 13, 20, 27	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
Środa 11	18:00 – 20:00	„PODGÓRZE POD LIPĄ – KUŹNIA” Opowieść o zrekonstruowanym obiekcie i prezentacja makiety	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 11	10:00 – 12:00	Projekt Barter – Spotkanie integracyjne, „Cocktail dance” Wolontariat	Zbiórka o godz. 9:45 pod głównym wejściem FitPark Park Wodny ul. Dobrego Pasterza 126 Działania w obszarze międzypokoleniowym
Niedziela 15	11:00 – 13:00	„KOSZERNOŚĆ OD KUCHNI” Warsztaty dla dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul. Limanowskiego, 51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób BILETY ONLINE NA <a href="http://bilety.mhk.pl">bilety.mhk.pl</a>
Środa 18	18:00 – 20:00	„PODGÓRZE NAD WODAMI” Wykład	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)

			Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 18	17:00 – 19:00	ZANIM WYROSŁY MURY. ŻYDZI W PODGÓRZU. Oprowadzenie kuratorskie po wystawie	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) Działania w obszarze międzypokoleniowym
Niedziela 22	11:00 – 13:00	„ŚWIĘTA, SZABAT I CO JESZCZE? KALENDARZ ŻYDÓWSKI PRZEZ 354 DNI”. Warsztaty dla dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul.Limanowskiego,51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób Rezerwacja COZ
Sobota 28	11:00 – 13:00	„PROKOCIM ZAKONSPIEROWANY”. Spacer po Prokocimiu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Zbiórka: POD POMNIKIEM LOTNIKÓW W PROKOCIMU, ul. NA WRZOSACH. Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 25	15:30 – 17:30	Centrum Edukacji Lotniczej – Spacer po CEL	Kapitana Mieczysława Medweckiego 1, Dojazd pociągiem na lotnisko Balice, Obowiązują zapisy
Piątek 27	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: [www.fundacja-hita.pl](http://www.fundacja-hita.pl)  
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**