



## 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 1 LISTOPADA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
6, 20	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
Wtorek			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
7, 21	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
14, 28	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS

14, 28	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
7	11:30 - 13:00	Artyctyczne (45 min) 2h	CAS
14	12:30 – 14:00	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
Środa			
8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
Czwartek			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
9, 23	09:30 – 10:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 09:15 obok basenu) Obowiązują zapisy
16	10:00 – 12:00	Historia sztuki (60 min) 2h	CAS
23	10:00 - 11:30	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
30	11:00 – 13:00	Historia sztuki (60 min) 2h	Do uzgodnienia
Piątek			
3, 10, 17, 24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
10, 24	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu) Obowiązują zapisy

### Zajęcia dodatkowe – listopad 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 6, 13, 20, 27	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4

Czwartek 3	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno informacyjne	CAS
Wtorek 7	12:00 – 14:00	Spotkanie itegracyjno – informacyjne Projekt „Działajmy Razem” Spacer po parku Jerzmanowskich	Zbiórka przed fontanną, koło dworku Działania w obszarze miedzypokoleniowym

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