

Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25; 33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

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 15 LISTOPADA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 13	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS Złoty Wiek Wolontariat
20	10:00- 12:00	Zajęcia proekologiczne-pogadanka nt. recyklingu	CAS
20	14:00-16:00	Zajęcia plastyczne	CAS
6, 20	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	CAS
27	10:00-11:30	Zajęcia wokalne(45 min) 2h	CAS
27	11:30-13:00	Zdrowy tryb życia (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
7	11:30 - 13:00	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
14	12:30 – 14:00	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
21	11:30-13:00	Zdrowy tryb życia (45 min)2h	CAS
21	14:00-15:30	Przygotowanie do turystyki(Cmentarz Rakowicki)cz.I	Zbiórka Główna brama cmentarza od ul.Rakowickiej
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
28	10:00-11:30	Zajęcia wokalne(45 min) 2h	CAS
28	15:00-16:30	Przygotowanie do turystyki-wizyta w Galerii 22	Zbiórka Główna brama ul.Floriańska 22
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
15	10:00-11:30	Gry stolikowe dla drużyny brydżowej (45 min) 2h	CAS
15	12:00-14:00	Zajęcia fotograficzne w plenerze	Zbiórka Fort Prokocim
22	10.00 – 14.00	Kurs pierwszej pomocy	CAS
22	15:00-16:30	Przygotowanie do turystyki(Cmentarz Rakowicki)cz.II	Zbiórka Główna brama cmentarza od ul.Rakowickiej
29	10.00 – 11.30	Zdrowy tryb życia	CAS
29	12.00 – 14.00	Kurs samoobrony	CAS
Czwartek			o
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub	CAS Złoty Wiek Wolontariat

		turystyczny/gry stolikowe)	
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	Zdrowy tryb życia	CAS
16	14:30-16:00	Przygotowanie do turystyki: spacer po cmentarzach podgórskich	Zbiórka przed bramą Nowego Cmentarza w Podgórzu
23	10:00 - 12:30	Historia sztuki, wystawa w Mufo Edwarda Steinchena	Zbiórka ul. Rakowicka 22 A
23	12.30 – 14.00	Zdrowy tryb życia	CAS
30	10:00 – 12:00	Historia sztuki (60 min) 2h Zajęcia warsztatowe MOCAK	Zbiórka ul. Lipowa 4
30	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i jedzenie	CAS
30	14:30-16:00	Przygotowanie do turystyki- cmentarz na Salwatorze	Zbiórka przed bramą
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
17	10.00 – 12.00	Wiedza obywatelska	CAS
17	12.00 – 14.00	Zajęcia fotograficzne, poznajemy tajniki YouTube i Tik Toka	CAS
17	16:00-18:00	Zajęcia plastyczne	CAS
24	10:00-12:00	Samoobrona	CAS

Zajęcia dodatkowe – listopad 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników-wolontariat	Link do zapisu on-line: www.fundacjahita.pl
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 integracyjno – informacyjne Projekt „Działajmy Razem” Spacer po parku Jerzmanowskich	Zbiórka przed fontanną, koło dworku Działania w obszarze międzypokoleniowym
16	12.00 – 14.00	Spotkanie z panią z banku żywności	CAS
23	18:30-21:20:00	Loteria na mężów, czyli narzeczony nr 69	Opera Krakowska

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**