



## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25;

33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto:casprokocim@gmail.com)

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

### CAS czynny 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 20 LISTOPADA 2023 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 13	10:00-11:30	Gry stolikowe	CAS
20	12:00- 14:00	Zajęcia proekologiczne	Sala 5
20	10:00-12:00	Wiedza obywatelska	Sala 5
6, 20	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min) 2h	Sala gimnastyczna
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, 21	10:30 – 11:15	Zajęcia ruchowe, sportowe	Sala gimnastyczna

		Gimnastyka ogólnorozwojowa 1h	
7	11:30 - 13:00	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
14	12:30 – 14:00	Artystyczne (45 min) 2h	CAS
21, 28	11:30-13:00	Zdrowy tryb życia (45 min)2h	CAS
14, 28	10:30 – 11:15	Sportowe, 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	14:00-17:00	Przygotowanie do turystyki(3h)	Zbiórka Główna brama Cmentarza Rakowickiego
Środa			
15	10:00-11:30	Gry stolikowe dla drużyny brydżowej (45 min) 2h	CAS
22	10:00-12:00	Zajęcia fotograficzne	Sala 5
22	12:00-14:00	Działania proekologiczne	CAS
29	12:00 – 14:00	Kurs pierwszej pomocy	CAS
29	10.00 – 11.30	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek			
9, 23	09:30 – 10:15	Pływanie - aerobik wodny (1h)	"Com-Com Zone Prokocim"
16	10:00 – 12:00	Zdrowy tryb życia	CAS
16	14:30-16:00	Przygotowanie do turystyki: spacer po cmentarzach podgórskich (2h)	Zbiórka przed bramą Nowego Cmentarza w Podgórzu
23	11:00 - 13:00	Historia sztuki (2h)	Zbiórka ul. Rakowicka 22 A
23	10.00 – 13.00	Zdrowy tryb życia (3h)	CAS
30	10:00 – 12:00	Historia sztuki (60 min) 2h	Zbiórka ul. Lipowa 4
30	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i jedzenie	CAS
30	10:00-11:30	Przygotowanie do turystyki (2h)	Sala 5

Piątek			
10, 24	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29
17	10.00 – 12.00	Wiedza obywatelska	CAS
17	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno-filmowy	CAS
17	16:00-18:00	Zajęcia plastyczne	CAS
24	10:00-12:00	Samoobrona	CAS
24	12:00-14:00	Działania proekologiczne	CAS

### Zajęcia dodatkowe – listopad 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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 miedzypokoleniowym
16	12.00 – 14.00	Spotkanie z panią z banku żywności	CAS
17	10:00-15:00	Zakończenie projektu „Barter”	Hufiec ZHP NH ul. Kaczeńcowa 7
23	18:30-21:20:00	Loteria na mężów, czyli narzeczony nr 69	Opera Krakowska
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence - wolontariat	CAS

**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**