



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 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 1 GRUDNIA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4, 18	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
4, 18	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
11	10.00 – 12.00	Kurs pierwszej pomocy	CAS sala 5
11	12.00 – 14.00	Język angielski	CAS sala 5
18	14.00 – 15.30	Przygotowanie do turystyki	Zbiórka przed Pałacem Krzysztofora
Wtorek			
5, 19	10:30 – 11:15	Zajęcia ruchowe, sportowe Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
5, 19	12.30 – 14.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala gimnastyczna

5, 12, 19	11.30 – 12.30	Trening pamięci	CAS sala 5
5	12.30 – 14.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
12	10:30 – 11:15	Zajęcia ruchowe, sportowe, gimnastyczne rehabilitacyjne	CAS sala gimnastyczna
12	12.30 – 14.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
19	10.00 – 11.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
Środa			
6, 20, 27	10.00 – 12.00	Zajęcia małej poligrafii	CAS sala 5
6, 20, 27	12.00 – 14.00	Zajęcia szycia i haftowania	CAS sala 5
6	15.00 – 17.15	Przygotowanie do turystyki	zbiórka ul. Kanonicza 17
13	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
13	12.30 – 14.00	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
Czwartek			
7	10.00 – 13.00	Przygotowanie do turystyki	Zbiórka pod pomnikiem Adama Mickiewicza
14	8.00 – 20.00	Wycieczka do Gliwic	Zbiórka przed wejściem na basen
14	10.00 – 13.00	Przygotowanie do turystyki	Zbiórka na rynku
21, 28	10.00 – 12.00	Zajęcia małej poligrafii	CAS sala 5
21, 28	12.00 – 14.00	Zajęcia szycia i haftowania	CAS sala 5
Piątek			
1	11.00 – 14.00	Arteterapia	CAS sala 5
8	10.00 – 12.00	Zajęcia małej poligrafii	CAS sala 5
8	12.00 – 14.00	Zajęcia szycia i haftowania	CAS sala 5
15	10.00 – 14.00	Zdrowy tryb życia	CAS sala 5
15	12.00 – 14.00	Język angielski	CAS sala 5
22	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
22	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5

29	10.00 – 13.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS sala 5
29	14.30 – 16.00	Przygotowanie do turystyki	Zbiórka na rynku

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Kawiarenka seniora	CAS
Poniedziałek 18	14.00 – 16.00	Ozdabiamy choinkę w pałacu Krzysztofora - wolontariat	Zbiórka Rynek 35
Wtorek 12, 19	10.00 – 14.00	Działania w ramach WOŚP - wolontariat	CAS
Piątek 1	10.00 – 11.00	Zebranie organizacyjne	CAS sala 5
Piątek 29	13.00 – 14.00	Zebranie organizacyjne	CAS sala 5

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