



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 3 STYCZNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
8, 22	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie Porozmawiamy o cukrzycy	CAS sala 5
8, 22	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
15	12.00 – 13.30	Przygotowanie do turystyki „81 pokonkursowa wystawa na Najpiękniejszą Szopkę Krakowską”	Zbiórka Rynek Główny 35 Pałac Krzysztofora
29	10.00 – 12.00	Zajęcia z mediacji	CAS sala 5
29	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
9	10:00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5



9	12.00 – 14.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
16	10.30 – 12.00	Zajęcia artystyczne próba przed występem	CAS sala 5
16	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5
23	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
23	12.00 – 14.00	Język angielski	CAS sala 5
30	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
30	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5
Środa			
3, 10, 17, 24, 31	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
10, 24	12.00 – 14.00	Zajęcia szycia i haftowania	CAS sala 5
17, 31	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
Czwartek			
4, 11, 18, 25	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
4, 11, 18, 25	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18, 25	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
5, 12, 19	10.30 – 12.00	Zajęcia wokalne próba przed występem	CAS sala 5
5	12.00 – 13.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
12	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
19	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno – filmowy	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2024:

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
Środa 3, 10, 17, 24, 31	10.00 – 14.00	Działania na rzecz WOŚP wolontariat	CAS
Sobota 20	16.00 – 17.00	Koncert charytatywny na rzecz WOSP	Statek Sobieski Wiślany Ogród
Wtorek 23	15.00 – 16.00	Koncert charytatywny na rzecz WOŚP - wolontariat	Muzeum Podgórze
Czwartek 25	14.00 – 15.00	Śpiewanie kolęd, integracja miedzypokoleniowa - wolontariat	Szkoła podstawowa
Piątek 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa	Zbiórka przed basenem

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