

## 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 6 LUTY 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5, 12, 19, 26	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
12	12.00 – 14.00	Zajęcia z mediacji	CAS sala 5
26	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
6, 27	10:00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
13, 20	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
6, 27	12.00 – 14.00	Przygotowanie do turystyki – panteon bogów słowiańskich	CAS sala 5

13, 20	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiamy o cukrzycy c.d.	CAS sala 5
6, 13, 20, 27	16.30 – 18.00	Zdrowy tryb życia – trening relaksacyjno – oddechowy (TRE)	CAS sala gimnastyczna
Środa			
7, 14, 21, 28	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
14	13.00 – 15.00	Historia Sztuki – zwiedzamy Muzeum Banksy	Zbiorka ul. Berka Joselewicza 21
21	12.00 – 14.00	Historia Sztuki	CAS sala 5
Czwartek			
1, 8, 22, 29	9.30 – 10.15	Aerobik na basenie	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
1, 8, 22, 29	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
1, 8, 22, 29	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
9	10.00 – 12.00	Historia Sztuki	CAS sala 5
9, 16	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
16	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
23	10.00 – 12.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
23	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5

### Zajęcia dodatkowe – luty 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
Poniedziałek 5	14.00 – 18.00	Działajmy Razem – wolontariat; działania międzypokoleniowe	Szkoła podstawowa nr. 117

Środa 7	12.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne – ostatki, wolontariat	CAS
28	12.00 – 14.00	Spotkanie organizacyjne	CAS
Czwartek 8	18.00	Koncert piosenek Lata Dwudzieste, Lata Trzydzieste Bilet 25 zł	NCK
15	10.00 – 18.00	Wycieczka jednodniowa do Dobczyc – działania integracyjne	Zbiórka przed basenem
Piątek 2, 9, 16, 23	17.00	Potańcówki dla seniorów W poście karaoke Rabaty na zakup menu Wstęp wolny	Disco Club Ul. Bracka 4
Niedziela 11	15.30	Karnawałowa potańcówka dla seniorów Gość specjalny Ivona Pavlović Wstęp wolny	Hala Widowiskowa III L.O. Os. Wysokie 6
18	18.00	„Orlando. Bloomsbury.” Na motywach twórczości Virginii Woolf Bilet 30 zł	Teatr Stary Duża scena Ul. Jagiellońska 1

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