



## 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 1 MARCA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4, 18	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
4, 18	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
11, 25	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
11	12.00 – 14.00	Zajęcia z mediacji	CAS sala 5
25	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
5, 12	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
5	16.30 – 18.00	Zdrowy tryb życia (TRE)	
19	10.00 – 14.00	Arteterapia (florystyka)	CAS sala 5

26	10.00 – 12.00	Historia sztuki – Muzeum Narodowe „Modernizm”	Zbiórka gmach główny MNK al. 3 maja
Środa			
6, 20	11.00 – 13.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
13,	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy zajączki wielkanocne	CAS sala 5
Czwartek			
7, 14, 21	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
7, 14, 21	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
28	11.00 – 14.00	Przygotowanie do turystyki – miejsca pasyjne w Krakowie	Zbiórka pod Barbakanem
Piątek			
8	12.00 – 13.00	Historia sztuki – wystawa „Czas naświetlania, czas wywoływania”	Zbiórka ul. Krakowska 46 Dom Esterki
15	10.00 – 12.00	Historia Sztuki – wykład słynni Polacy za granicą c.d.	CAS sala 5
1, 15	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
1, 8, 15, 22	9.30 – 10.15	Aerobik na basenie	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29

### Zajęcia dodatkowe – marzec 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 27	9.00 – 19.00	Wycieczka jednodniowa do Chochołowa	Zbiórka przed basenem

Piątek 1	10.00 – 14.00	Sól dla zdrowia Zajęcia w Kopalni Wieliczka	Zbiórka przed kasą muzeum Cena 15 zł od osoby
1, 22	10.00 – 14.00	Bartel	Działanie międzypokoleniowe
Piątek 1, 8, 15, 22, 29	17.00	Potańcówki dla seniorów W poście karaoke Rabaty na zakup menu Wstęp wolny	Disco Club Ul. Bracka 4

**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**