



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 19 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			



12, 19	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
5	16.30 – 18.00	Zdrowy tryb życia (TRE)	Muzeum Podgórze
19	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
19	13.00 – 15.00	Historia sztuki – Muzeum Narodowe „Modernizm”	Zbiórka gmach główny MNK al. 3 maja
26	10.00 – 13.00	Arteterapia (florystyka)	CAS sala 5
26	13.00 – 13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
6, 27	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
6	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiajmy o cukrzycy c.d. indeks glikemiczny, obliczanie ww i wbt	CAS sala 5
13	10.00 – 12.00	Działania pro ekologiczne – recykling plastiku, metalu, papieru	CAS sala 5
13	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy zajaczki wielkanocne	CAS sala 5
Czwartek			
21	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
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	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wystawa „Czas naświetlania, czas wywoływania”	Zbiórka ul. Krakowska 46 Dom Esterki Wstęp 5 zł od osby
15	10.00 – 12.00	Historia Sztuki – modernizm	CAS sala 5

1, 15	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
8, 15	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 - wolontariat	CAS
Środa 20	9.00 – 18.00	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 – wolontariat	Działanie międzypokoleniowe
8	12.00 – 14.00	Dzień Kobiet Zaproszenie od CAS Dobrej Nadziei	Sala Widowiskowa CAS Kurdwanów Ul. Witosa 39 Działania interaktywne
15	10.00 – 16.30	Zbiórka Żywności - wolontariat	Kaufland ul. Ćwiklińska Działania charytatywne
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
Sobota 16	13.00 – 20.00	Zbiórka Żywności - wolontariat	Kaufland ul. Ćwiklińska Działania charytatywne

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