



## 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 MAJA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 20	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
6, 20	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	CAS sala gimnastyczna
13, 27	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
13	12.00 – 14.00	Kurs pierwszej pomocy z panem Konradem	CAS sala 5
27	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
7, 21	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
14, 28	12.00 – 12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna

7, 14, 21, 28	12.45 – 13.30	Zumba	CAS sala gimnastyczna
7, 14	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5
14	16.30 – 20.00	Zdrowy tryb życia – TRE	Muzeum Podgórze
21, 28	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
Środa			
1		Ustawowo wolne	
8, 22	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
15	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiamy o cukrzycy podsumowanie	CAS sala 5
15	12.00 – 14.00	Działania pro ekologiczne – recykling plastiku, metalu, papieru	CAS sala 5
22	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy maskotki dla pogotowia	CAS sala 5
Czwartek			
2, 30		Ustawowo wolne	
9, 16, 23	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
9, 16, 23	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
9, 16, 23	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
3		Ustawowo wolne	
10, 24	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
31	12.00 – 14.00	Historia Sztuki – Złote Runo Sztuka Gruzji	Zbiórka Muzeum Narodowe Gmach Główny Al. 3 maja 1

### Zajęcia dodatkowe – maj 2024:

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
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 29	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Wiślicy	Zbiórka przed basenem
Poniedziałek 10	13.30 – 16.00	Nasz wspólny zielony ogródek - wolontariat Działajmy razem Działania międzypokoleniowe	Zbiórka szkoła 117
Piątek 10	9.50 – 11.00	Wykład o patronach Bieżanowa i Prokocimia – Działajmy razem wolontariat Działania międzypokoleniowe Działania na rzecz społeczności lokalnej	Szkoła nr 117
Piątek 10	10.00 – 14.00	Projekt Barter - wolontariat Działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Piątek 17	10.00 – 12.00	Spotkanie organizacyjne – wolontariat	CAS sala 5
Piątek 17	12.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne – Stół nas łączy – wolontariat	CAS sala 5
Piątek 24	8.30 – 11.30	Quiz o patronach Bieżanowa i Prokocimia – Działajmy razem wolontariat Działania międzypokoleniowe Działania na rzecz społeczności lokalnej	Szkoła nr 117

**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**