

## 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 3 LIPCA 2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
1, 8, 22	10.30 – 12.00	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
8	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
15	10.00 – 12.00	Kurs pierwszej pomocy z panem Konradem	CAS sala 5
15	11.00 – 12.30	Zajęcia taneczne – próba przed występem	CAS Miechowity sala gimnastyczna
29	10.00 – 13.00	Nordic Walking	Zbiórka na Bagrach
Wtorek			
2	10.00 – 12.00	Arteterapia florystyka	CAS sala 5
2	12.00 – 14.00	Historia sztuki – impresjonizm	CAS sala 5
16	11.00 – 12.30	Przygotowanie do turystyki – zwiedzanie wystawy rękodzieła	Biblioteka wojewódzka Ul. Rajska 1

9, 23	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
Środa			
10	10.00 – 12.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
10	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – historia jedzenia	CAS sala 5
24, 31	12.30 – 14.00	Gry stolikowe, gry ruchowe	CAS sala 5
Czwartek			
4, 11, 18, 25	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
4, 18	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy maskotki dla pogotowia	CAS sala 5
11	11.15 – 12.45	Zajęcia taneczne – próba przed występem	CAS Miechowity Sala gimnastyczna
11	13.00 – 15.00	Historia sztuki – impresjonizm	Muzeum Narodowe
18	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
25	12.00 – 14.00	Zajęcia pro ekologiczne	CAS sala 5
Piątek			
5, 19	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

### Zajęcia dodatkowe – lipiec 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
Wtorek 30	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjne	CAS
30	12.00 – 14.00	Stół nas łączy	CAS
Środa 3	12.00 – 14.00	Spotkanie z Panią Prezes	CAS

17	10.00 – 15.00	Roztańczony Kraków	Hala 100 – lecia Cracovi Ul. Focha 40
Piątek 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Sandomierza	Zbiórka przed basenem

**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**