



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 1 SIERPNI 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5, 19	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
12, 26	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
12, 26	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
Wtorek			
6, 13	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
13, 20	12.00 – 14.00	Historia sztuki – Wincenty Wodzinowski wykład i wystawa	CAS sala 5

27	11.30 – 13.00	Przygotowanie do turystyki – Muzeum AGH	Zbiorka Gmach AGH Al. Mickiewicza 30
Środa			
7	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
14	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS sala 5
21	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia	CAS sala 5
28	12.00 – 14.00	Zajęcia pro ekologiczne	CAS sala 5
Czwartek			
1, 8, 29	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
1	12.00 – 14.00	Historia sztuki – sławni a niedoceniani Polacy c.d.	CAS sala 5
22	10.00 – 14.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5
Piątek			
2, 23	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
16	10.00 – 13.00	Nordic Walking	

Zajęcia dodatkowe – sierpień 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
Piątek 30	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjne	CAS
30	12.00 – 14.00	Stół nas łączy	CAS

Czwartek 29	11.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Ludyni	Zbiórka przed basenem
Niedziela 25	15.00 – 19.00	Olsza na Ludowo – występ wokalny, wolontariat, działania międzypokoleniowe, działania integracyjne	Zbiórka 14.30 boisko Klub Olsza Ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

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