



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 21 SIERPANIA 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, 29 | 11.15 – 12.00 | Zdrowy tryb życia - joga | CAS sala gimnastyczna |
| 22, 29 | 12.00 – 12.45 | Zajęcia taneczne | CAS sala gimnastyczna |
| Piątek | | | |
| 2 | 11.15 – 13.15 | Trening pamięci | CAS sala 5 |
| 16 | 10.00 – 13.00 | Nordic Walking | |
| 23 | 10.00 – 10.45 | Zdrowy tryb życia - joga | CAS sala gimnastyczna |
| 23 | 10.45 – 11.30 | Zajęcia taneczne | CAS sala gimnastyczna |
| 23 | 12.00 – 13.30 | Nordic Walking | Zbiórka skwer Motylem Jestem |

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 22 | 12.00 – 14.00 | Spotkanie Plenerowe Park Bednarskiego | Zbiórka na placu przy wejściu od ul. Parkowej |
| 29 | 10.00 – 18.00 | Wycieczka jednodniowa do Branic | 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 ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**