



## 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

### OBOWIAZUJE OD 27 LISTOPADA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4, 18, 25	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
11	ustawowo	Wolne od zajęć	
4, 18	12.00 – 13.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
25	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
19, 26	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
12	10.00 – 12.00	Kurs pierwszej pomocy	CAS sala 5

5, 12, 19, 26	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
5, 12, 19, 26	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
13	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
20	10.00 – 12.00	Samoobrona	CAS sala gimnastyczna
Czwartek			
7, 14, 21, 28	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
14, 28	11.00 – 12.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
1	Ustawowo	Wolne od zajęć	
8, 22	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

### Zajęcia dodatkowe – listopad 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
Poniedziałek 4	17.00 – 19.00	Wspólne Śpiewanie – Piosenki Patriotyczne, wolontariat, działania integracyjne	Klub Olsza Ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
18	12.00 – 14.00	Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła nr 117
Środa 6	14.00 – 18.00	Konferencja Bezpieczny Senior	Remiza OSP Gdów Ul. Bocheńska 32
6	19.00 – 21.00	Strefa Bezpłatnego Parkowania czyli osiedlowe love – teatr	Centrum Kultury Podgórze Klub Aleksandry Ul. Aleksandry 1

27	10.30 – 17.00	V Festiwal Artystyczny Seniorów – wolontariat, działania integracyjne	Sala widowiskowa kościoła Św. Królowej Jadwigi Ul. Łokietka 60
Czwartek 14	10.00 – 14.00	Bartel - wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Piątek 29	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjne	CAS
29	12.00 – 14.00	Stół nas łączy – spotkanie andrzejkowe	CAS
Sobota 30	10.00 – 20.00	Zbiórka żywności Bank Żywności – działania charytatywne	Kaufland Ul. Mieczysławy Ćwiklińskiej

**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**