

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	09.00 – 13.00
środa	09.00 – 13.00
czwartek	09.00 – 13.00
piątek	09.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 5 LUTEGO 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 24	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 3	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 10;17; 24	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	09.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11; 18	
	11.00 – 11.30	Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11; 18	wolontariat
	9.30 – 11.30	Zajęcia teatralno – wokalne 25	
	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 25	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Środa	11.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 5; 12	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 10.00	Język obcy (rosyjski) 26	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 5	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 12	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (do Rabki)) 19	Zbiorka 8.45 MDA
	10.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 26	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Czwartek	11.45 – 12.30	Aqua – aerobik Czas na basenie: 11.30 - 12.45	ul. Kurczaba 29
	9.45.00 – 11.15	Salon literacki 20	
	9.00 - 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.15 – 11.15	Rękodzieło (3) 21	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 7; 14	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3 luty	12.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
21 piątek	9.00 – 11.30	Spotkanie z podróżnikami Meksyk	
28 piątek	9.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne	
10 poniedziałek	10.00 – 12.00	„Stół nas łączy” Gry stolikowe	
13 czwartek	9.00 – 11.30		
17 poniedziałek	10.00 - 12.00	Szkolenie wolontariusze	

1 sobota	18.00 -...	Uroczyste otwarcie wystawy malarstwa „Relacje”	Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce Wieliczka Rynek Górny 6
18 wtorek	14.00 – 16.00	Wycieczka z przewodnikiem: „muzeum Historyczna – Misyjne Księży Misjonarzy ”	Spotkanie o 14 Stradomska 4
Co wtorek	17.00 - ...	Spotkania taneczne. Klub B4	ul. Bracka 4
6 czwartek	10.00 – 11.00	Spotkanie z policją „Bezpieczeństwo seniorów”	ul. Kurczaba 25
28 piątek	6.00 -21.00	Wycieczka (Warszawa Muzeum Powstania Warszawskiego).	Zbiórka o 5.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie do 10 lutego
12; 26 środa	15.15 -16.00	Pomoc przedszkolakom na zajęciach plastycznych	Przedszkola 117, ul. Kurczaba 15
11 wtorek	12.00 – 12.30	Czytanie bajek w przedszkolu 117	
13 czwartek	11.00 – 11.15	Czytanie bajek dla grupy najmłodszej w przedszkolu 117	
20 czwartek	9.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Tłusty czwartek	ul. Kurczaba 25
27 czwartek	9.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Spotkanie urodzeniowe	
25 wtorek	17.00 -...	Babski comber	Klub B4 ul. Bracka 4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.