



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 799-070-616

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

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują regulisy sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

Obowiązuje od 1 września 2020

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2020

zajęcia w plenerze – Park Lilii Wenedy, w przypadku złej pogody, zajęcia odbywać się będą na sali widowiskowej

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urządzeń 7; 14; 21; 28 Stała grupa 10 osób	Sala nr: 5 https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 7; 14; 21; 28 Stała grupa 12 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA
wtorek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 1 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA

	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22; 29/ 1 stała grupa 10 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22; 29/ 2stała grupa 10 osób	
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralno 8; 15; 22; 29 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57
Środa	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne 2	Park Lili Wenedy https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (2) 9 i 23 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy https://forms.gle/nHAFaF6skiBP8DH7
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 16 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8
	10.00 – 11.30	Salon literacki 9 i 23 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47

	11.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 2 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9
	7.00 – 20.00	Zamek Krzyżtópór w Ujeździe. Iicz.i winnice	Zbiórka o 7.00 ul. Klimieckiego 14 (baza autokarów Szwagropol)
	11.00 – 14.00	Wycieczka z przewodnikiem po Krakowie 16	Zbiórka pod Barbakanom
Czwartek	8.00 - 20.00	Wycieczka do Ogrodów Biblijnych w Proszowicach 24	Zbiórka o 8.00 ul. Klimieckiego 14 (baza autokarów Szwagropol)
	8.00 – 15.30	Turystyka krajowa – skansen 3	https://forms.gle/Y5nWcDrsYWv7F5VLA
	13.00 – 15.00	Rękodzieło (florystyka) 3	Sala widowiskowa https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9
	13.00 – 15.00	Język obcy (angielski) 10; 17; 24	Sala widowiskowa https://forms.gle/TgZ4WjKS5gvFeH3y8
Piątek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urządzeń 4; 11; 18; 25	Sala nr: 5 https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56
	11.40 – 13.10	Wokalno – teatralno 11	Sala widowiskowa https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57
	11.30 – 12.30	Zajęcia szkoleniowy dla wolontariuszy 4; 18	Sala nr: 5 https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPIPS, z którymi obowiązkowo należy się zapoznać