



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](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują regulacy sanitarnie zgodne z wytycznymi MRPiS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPI/view?usp=sharing](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 7 września 2020**

Harmonogram zajęć stałych – **wrzesień 2020**

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

**ZAJĘCIA OD 2 DO 11 WRZEŚNIA**

**BĘDĄ ODBYWAĆ SIĘ ONLINE PRZEZ APLIKACJĘ:** <https://zoom.us/download>

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

		Stała grupa 15 osób	<a href="https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA">https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA</a>
	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 1 stała grupa 10 osób	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 2stała grupa 10 osób	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 8; 15; 22; 29 <b>Online</b> <b>2 wejścia po 30 min</b>	<a href="https://forms.gle/mTV6vEiakFSUACAX7">https://forms.gle/mTV6vEiakFSUACAX7</a>
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralno 15; 22; 29 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57">https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57</a>
Środa	13.00 – 13.40	Spotkanie integracyjne 2 online	<a href="https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16">https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16</a>
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (2) 23 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy <a href="https://forms.gle/nHAFafA6skiBP8DH7">https://forms.gle/nHAFafA6skiBP8DH7</a>
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 16 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy <a href="https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8">https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8</a>
	10.00 – 11.40	Salon literacki 9 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47">https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47</a>

	10.00 – 11.30	Salon literacki 23 zajęcia w plenerze – Park Lilii Wenedy	<a href="https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47">https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47</a>
	14.00 – 15.10	Zdrowy styl życia 2 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9">https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9</a>
	12.00 – 13.05	Zdrowy styl życia 9 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9">https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9</a>
	8.00 – 15.30 czwartek	Turystyka krajowa – skansen 24	<a href="https://forms.gle/Y5nWcDrsYWv7F5VLA">https://forms.gle/Y5nWcDrsYWv7F5VLA</a>
	15.00 – 16.10 czwartek	Rękodzieło (florystyka) 3, 10 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9">https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9</a>
czwartek	13.00 – 15.00	Język obcy (angielski) 17; 24	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/TgZ4WjKS5qvFeH3y8">https://forms.gle/TgZ4WjKS5qvFeH3y8</a>
Piątek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urządzeń 18; 25	Sala nr: 5 <a href="https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56">https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56</a>
	13.00 – 13.40	Spotkanie integracyjne 11 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16">https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16</a>
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 11 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	11.30 – 12.30	Zajęcia szkoleniowy dla wolontariuszy 18	Sala nr: 5 <a href="https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6">https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6</a>

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