

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel. 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	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

Obowiązuje od **1 czerwiec 2021**

Harmonogram zajęć stałych – **czerwiec 2021**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Wokalno – teatralne 7	
	11.45 – 13.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” 7	
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 14; 21; 28	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	
wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci 1 online	
	10.30 – 11.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22; 29	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa/Park Aleksandry/Siłownia przed basenem / na uzgodnienie
	9.00 – 10.30	Nordic-Walking 8; 22	
	11.30 – 13.30	Język hiszpański 1	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
środa	11.00 – 12.00	Obsługa urządzeń mobilnych 2	

	10.30 – 11.30	Obsługa urządzeń mobilnych 9; 23	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.30 – 12.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 23	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa 16 Zabytki w Rabszynie	
czwartek	10.00 – 12.00	Pozytywna sylwetka 17	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 12.00	Historia sztuki 24	Wyjście do muzeum Zbiorka pod teatrem Słowackiego o 10.00
	10.00 - 11.00	Trening pamięci 10	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.15 – 12.45	Wokalno – teatralne 10	
	15.00 – 16.00	Język obcy - (angielski) 10; 17; 24 online	
	16.00 – 17.00	Rękodzieło – Florystyka 17 online	
piątek	11.15 – 12.45	Gry stolikowe i multimedialne 4	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	12.00 - 13.30	Gry stolikowe i multimedialne 11	
	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 11; 18; 25	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	13.00 – 14.00	Trening pamięci 18	
	13.00 – 15.00	Język hiszpański 4	Ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa(1g) + teren(1g)
	9.00 – 10.00	Zdrowy styl życia 18 online	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

środa 2	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/8jzhwZAnk3b3BBYx6
poniedziałek 21	16.00 – 18.00	Impreza integracyjna online CAS „Miechowity”	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 hasło:123
czwartek 10; 17; 24	17.00 – 19.00	Gry w bule	Bulodrom Franciszka Bujaka 15, 30-611 Kraków SP nr 149
sobota 12	15.00 – 17.00	Występ grupy wokalnno-teatralną (wolontariat) Dni Prokocimia	Młodzieżowy Dom Kultury im. K.I. Gałczyńskiego Ul. Na Wrzosach 57
poniedziałek 14	15.00 -16.00	Spotkania z wolontariuszami	Emaila, na który należy zgłosić chęć udziału: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
wtorek 15	11.00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego	
czwartek 10	15.00		
całodobowe		REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl
Zajęcia odbywają się hybrydowe: stacjonarne oraz online przez aplikację https://zoom.us/download			

Uwaga!!!

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