

## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25;

33-332 Kraków

kontakt: tel. 571 399 554

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto:casprokocim@gmail.com)

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

### 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 24 stycznia 2023r.

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
30	10:15 – 11:45	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/naCqL3zRXuq8Vdkg8">https://forms.gle/naCqL3zRXuq8Vdkg8</a>
23,30	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/9CAYndpEaSjGdEpr6">https://forms.gle/9CAYndpEaSjGdEpr6</a>
Wtorek			
17,24,31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
31	11:30 – 13:30	Trening pamięci (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/qDc5iTfcSNZgGyYe8">https://forms.gle/qDc5iTfcSNZgGyYe8</a>

Środa			
18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
25	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/wtWiyM6wyQgCQUms5">https://forms.gle/wtWiyM6wyQgCQUms5</a>
Czwartek			
19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
26	12:00 – 14:00	Historia sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Podgórze, Limanowskiego 51 <a href="https://forms.gle/b1e4yMG Sz4rgYXRv8">https://forms.gle/b1e4yMG Sz4rgYXRv8</a>
Piątek			
20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
20	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/A4dURRgPjnubUs2d8">https://forms.gle/A4dURRgPjnubUs2d8</a>
27	12:00 – 13:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 min) 1h	<a href="https://forms.gle/A4dURRgPjnubUs2d8">https://forms.gle/A4dURRgPjnubUs2d8</a>

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników - wolontariat	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5">https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			AS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Środa 25	10:30 – 12:00	Spotkanie integracyjne	AS

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: <https://forms.gle/qAQfVeXTRx2RXwBu5>**  
**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**