

## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 30-868 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 6 MARCA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
6, 13, 20, 27	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS
13	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min.) 2h	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
6, 20	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	CAS
Wtorek			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS

7, 21	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min) 1h	CAS
7	11:30 – 13:30	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h	CAS
14, 28	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
14, 28	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
28	12:00 – 14:00	Kurs fotograficzno – filmowy (60 min) 2h	CAS
Środa			
1, 8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
1, 8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
29	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS
8, 22	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
Czwartek			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
16	10:00 – 12:00	Wiedza Obywatelska (60 min) 2h	CAS
23	11:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 3h	Ul. Tadeusza Śliwiaka, 14 "Feta i Pesto Kouzina" Dojazd MPK Przystanek ul. Półnanki
30	12:00 – 13:30	Zajęcia artystyczne	CAS
Piątek			
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS

3	10:30 – 12:30	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h	CAS
10, 24	10:30 – 12:30	Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 2h	CAS
17	10:00 – 11:30	Zajęcia artystyczne	CAS
31	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – marzec 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
Poniedziałek 6, 13, 20, 27	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu - wolontariat	Ul. Bracka 4
Czwartek 2	10:00 – 12:00	Wystawa Tamary Łempickiej	Muzeum Narodowe, Al. 3 maja 1 Zbiórka o godz. 9:40
Piątek 3, 10, 17, 24, 31	15:00 – 16:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: ul. Kurczaba 29
Poniedziałek 6, 20	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Środa 8	18:00 – 20:00	Wykład dr Barbary Zbroi o właścicielce podgórskiego zakładu fotograficznego "Secesja", spotkanie integracyjne - Wolontariat	Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51
Czwartek 9	17:00 – 20:00	Wernisaż wystawy o podgórskich Żydach "Zanim wyrosły mury" - Wolontariat	Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51
Piątek 10	18:30 – 20:30	Spektakl "Cyruлик Sewilski"	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 Zbiórka o godz. 18:15

Poniedziałek 13, 27	12:00 – 14:00	Kabaret - wolontariat	CAS
Wtorek 14	14:00 – 16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha	Ul. Marii Konopnickiej 26 Zbiórka o 13:45
Środa 15	17:00 – 19:00	Duchologia Podgórze (spotkanie integracyjne) Wolontariat	Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51
Piątek 17	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne, oprowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze - wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Czwartek 23	18:00 – 20:00	Spotkanie integracyjne Wykład o Żydach w Podgórzu Wolontariat	Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego, 51
Środa 29	10:15 – 12:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS

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