

## 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 17 KWIETNIA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3, 17, 24	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
3, 17, 24	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS
24	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min.) 2h	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
3, 17	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	CAS
Wtorek			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
4, 18	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS

11, 25	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
25	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h	CAS
4, 18	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
Środa			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
12, 26	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
Czwartek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
6	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60 min) 4h	CAS
20	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS
Piątek			
14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	Dyżury w kawiarence CAS
14, 28	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 2h	CAS
28	10:00 – 12:30	Zajęcia plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min) 2h	CAS
21	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników-wolontariat	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5">https://forms.gle/gAQfVeXTRx2RXwBu5</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25

Poniedziałek 3, 17, 24	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Piątek 14, 21, 28	16:00 – 17:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: ul. Kurczaba 29
Środa 5,19	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
Poniedziałek 3, 17	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Wtorek 4	13:00 – 16:00	Spotkanie informacyjno – integracyjne dla uczestników wyjeżdżających na wycieczkę do Grecji	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Wtorek 4	15:00 – 17:00	Wyjście do muzeum „Kraków od początku bez końca”	Pałac Krzysztofora Rynek Główny 35 Obowiązują zapisy
Środa 12	19:00 – 21:00	Kabaret "Nie mówimy jeszcze pass, czyli najważniejsza jest rodzina"	Teatr KTO ul. Zamoyskiego 50 Zbiórka o 18:45 Obowiązują zapisy
Czwartek 13	10:30 – 14:00	Spotkanie integracyjne – Dobczyce - wolontariat	Zbiórka obok CAS
Piątek 14	14:00 – 16:00	Zwiedzamy kościół p.w.Św. Trójcy, klasztor O. Dominikanów oraz Muzeum Dominikańskie.	Plac Dominikański Zbiórka o godz. 13:45 Obowiązują zapisy
Sobota 15	12:00 – 16:00	KWIATEK ZA KWIATEK – Podgórska wymiana roślin domowych	CAS Podgórze Limanowskiego 51
Poniedziałek 17	12:30 – 14:30	Wykład - Trening pamięci i koncentracji - wolontariat	CAS Podgórze Limanowskiego 51 Prowadzenie mgr Joanna Starczyk
Wtorek 18	14:00 – 16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha	Ul. Marii Konopnickiej 26 Zbiórka o 13:45 Obowiązują zapisy
Wtorek 18	18:00 – 20:00	5 Urodziny Muzeum Podgórze – „Z wisienką na torcie” Impreza integracyjna.	CAS Podgórze Limanowskiego 51

Środa 19	18:00 – 20:00	„ Dwotrzec Karpaty – z Podgórza na dach świata; Życiowe drogi Adama Karpińskiego„ Wykład	CAS Podgórze Limanowskiego 51
Czwartek 20	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS
Czwartek 20	13:00 – 15:00	„Archeologia synagogi w kłaśnie, pierwszej modlitewni podgórskich Żydów”. Wykład.	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego 51
Piątek 21	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne - Orowadzanie uczestników CAS po Muzeum Podgórza. Wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51
Poniedziałek 24	13:30 – 14:30	Spotkanie integracyjno – informacyjne „Suplementacja witaminowo – mineralne” Wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze) Halina S.
Poniedziałek 24	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS
Środa 26	15:00 – 17:00	Wystawa „ZANIM WYROSŁY MURY” – OPRAWODZANIE KURATORSKIE	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 Obowiązują zapisy
Piątek 27	8:00 – 20:00	Wycieczka Białka Tatrzańska	CAS Zbiórka o 7:30
Piątek 28	18:30 – 21:00	Spektakl “Don Pasquale”	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 Zbiórka o godz. 18:15

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