



## 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 1 MAJA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	CAS
8, 15, 22, 29	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS
15	15:00 – 16:30	Zajęcia wokalne (Chór Seniorów Fundacji HITA) (45 min.) 2h	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
15, 29	12:00 – 13:30	Zajęcia taneczne (45 min.) 2h	CAS
Wtorek			
9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	CAS
9, 23	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS

16, 30	10:30 – 11:15	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne rehabilitacyjne (45 min) 1h	CAS
16, 30	12:00 – 14:00	Język obcy – angielski (60 min) 2h	CAS
9, 23	11:30 – 12:30	Trening pamięci (60 min) 1h	CAS
Środa			
10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	CAS
10, 24	10:30 – 11:15	Pływanie - aerobik wodny (45 min) 1h	"Com-Com Zone Prokocim" Kurczaba 29 (zbiórka o 10:15 obok basenu)
Czwartek			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	CAS
25	12:00 – 13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka Biesiadna) (45 min) 2h	CAS
Piątek			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat 4h	CAS
12, 19	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60 minut) 2h	CAS
26	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min) 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – maj 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			CAS „Złoty Wiek” Jana Kurczaba 25
Poniedziałek 8, 15, 22, 29	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów - zaproszenie do udziału w dancingu – wolontariat	Ul. Bracka 4
Piątek 5, 12, 19, 26	16:00 – 17:30	Nordic-walking - wolontariat	Zbiórka: ul. Kurczaba 29

Poniedziałek 29	15:00 – 16:30	Zespół Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne) - wolontariat	CAS Podgórze Ul. Limanowskiego, 51 (Muzeum Podgórze)
Piątek 12, 26	17:00 – 19:00	POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW	Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13)
Czwartek 25	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne, urodziny miesiąca - wolontariat	CAS
Poniedziałek 8, 22	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne Kabaret wolontariat	CAS

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