



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25;

33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: casprokocim@gmail.com

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

CAS czynny 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 KWIETNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
8, 22	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
8, 22	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
15, 29	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
15	12.00 – 14.00	Zajęcia z mediacji	CAS sala 5
29	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			



2	11.00 – 14.00	Przygotowanie do turystyki – udział w Rękawce	Zbiorka pod kopcem Kraka
2	16.30 – 18.00	Zdrowy tryb życia (TRE)	Muzeum Podgórze
9, 23	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
9, 16, 23	10.00 – 12.00	Historia Sztuki	CAS sala 5
16, 30	12.00 – 12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
10, 24	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
10	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiamy o cukrzycy, obliczamy ww i wbt	CAS sala 5
17	10.00 – 12.00	Działania pro ekologiczne – recykling plastiku, metalu, papieru	CAS sala 5
17	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiamy o cukrzycy - podsumowanie	CAS sala 5
24	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy maskotki dla pogotowia	CAS sala 5
Czwartek			
4, 11, 18, 25	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
4, 11, 18, 25	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18, 25	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
5	10.00 – 12.00	Kurs pierwszej pomocy	CAS sala 5
5	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
19	10.00 – 12.00	Trening pamięci	CAS sala 5
19	12.00 – 14.00	Kurs pierwszej pomocy	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
Środa 3	10.00 – 12.00	Stół nas łączy – spotkanie integracyjne - wolontariat	CAS
Piątek 12	9.30 – 11.30	Nasz wspólny zielony ogródek - wolontariat Działajmy razem Działania międzypokoleniowe	Zbiórka szkoła 117
12	12.00 – 14.00	Zebranie organizacyjne	CAS
5	10.00 – 16.00	Bartel – wolontariat	Działanie międzypokoleniowe
Piątek 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Gorlic	Zbiórka przed basenem

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**