



## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 30-868 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto: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 9 GRUDNIA 2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 9, 16, 23	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
2, 16	12.00 – 13.00	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
23	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
3	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
3, 10, 17	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
3, 10, 17	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna

Środa			
18	10.00 – 12.00	Samoobrona	CAS sala gimnastyczna
Czwartek			
5, 12, 19	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
12, 19	11.00 – 12.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
13, 20	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 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
Poniedziałek 9	13.30 – 15.00	Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła nr 117
30	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjna	CAS
30	12.00 – 14.00	Stół nas łączy – działania integracyjne, wolontariat	CAS
Wtorek 3	15.00 – 17.00	Festiwal Przetworów Domowych – działania integracyjne	Ul. Dunajewskiego 5 Klatka D III piętro
10	10.00 – 14.00	Barter – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Piątek 6	10.00 – 14.00	Rozśpiewany Kraków – działania integracyjne	Dom Kultury im. C.K. Norwida Os. Górali 4 Art Zona
Sobota	10.30 – 15.30	Zagraj z Mikołajem turniej rummikuba – działania	Centrum Kultury Podgórze Ul. Sokolska 13

7		międzypokoleniowe, działania integracyjne, działania charytatywne	
---	--	---	--

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