

Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 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 10 LUTY 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3	10.00 – 12.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
3	12.00 – 13.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
10, 24	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
10	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – kończymy maskotki	CAS sala 5
17	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
3, 17	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
24	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5

Wtorek			
18	11.00 – 13.00	Historia sztuki – wystawa MNK „Utamaro”	Zbiórka MNK Gmach główny Al. 3 maja
4, 11, 18, 25	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18, 25	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
4, 25	10.00 – 12.00	Kurs haftu i szycia – kończymy maskotki	CAS sala 5
Środa			
5, 19	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
12	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – historia jedzenia	CAS sala 5
12	12.00 – 13.30	Przygotowanie do turystyki – szlak zabytków romańskich, wykład	CAS sala 5
Czwartek			
6, 13, 20, 27	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
6, 13, 20, 27	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
7, 21	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
28	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – luty 2025:

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
Wtorek 11	11.00 – 13.00	Występ Kabaretu Spektakl o Ogniu – wolontariat, działania integracyjne	Klub Seniora Nauczycieli Os. Uroczę 12
Piątek 14	15.00 – 17.00	„Działajmy razem” – warsztaty VR, wolontariat, działania międzypokoleniowe	ZSP nr 19 Ul. Kurczaba 15
28	12.00 – 14.00	Zebrań organizacyjnych	CAS sala 5
Sobota 8	19.00 – 21.00	Koncert Sombrero Negro – wolontariat, działania kulturalne	Klub Aleksandry Ul. Aleksandry 1
Poniedziałek 10	17.00 – 19.00	Spotkanie z pisarką Krystyną Mirek	Urząd Pocztowy Kraków 1 Ul. Wielopole 2
Niedziela 23	17.00 – 19.00	Koncert Fortepianowy Lily Phee	Dworek Białostradnicki Sala kominkowa Ul. Papiernicza 2
Środa 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Chochołowa	Zbiórka przed basenem

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