

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 23 CZERWCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 16, 30	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
2, 16, 30	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
9, 23	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5 CAS sala 6
9	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5

23	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzny	CAS sala 6
23	10.00 – 12.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
23	12.00 – 14.00	Zajęcia z arteterapii	CAS sala 5
Wtorek			
3, 10	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z dietetyk Martą Kwiecień	CAS sala 5
17, 24	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
3, 10, 17, 24	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
3, 10, 17, 24	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
4, 18	10.00 – 11.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
4, 18	11.30 – 13.00	Zdrowy tryb życia - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
11, 25	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
11	12.00 – 14.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
25	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
Czwartek			
5, 12, 26	9.30 – 10.15	Aqua aerobik basen	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
5, 12	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna

5, 12	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
26	11.00 – 12.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
6, 13	10.00 – 10.45	Gry stolikowe	CAS sala 5
6, 13	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
6, 13	13.15 – 14.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
20	10.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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
Piątek 6	10.00 – 12.00	Taniec na Rynku	Zbiórka Rynek Główny przed Wieżą Ratuszową
Czwartek 12	11.00 – 14.00	Występ wokalny w Hospicjum im. Św. Łazarza – działania charytatywne	Hospicjum im. Św. Łazarza Nowa Huta
Piątek 13	10.00 – 15.00	Senioralia	Zbiórka Rynek Główny przed Kościołem Mariackim
Piątek 13	15.00 – 17.00	Piknik Rodzinny – Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła Podstawowa nr 117
Wtorek 17	10.00 – 14.00	Barter – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła Podstawowa w Branicach

Środa 25	10.00 – 15.30	Roztańczony Kraków – udział w Festiwalu	Zbiórka Hala Cracovia Ul. Focha 40
Piątek 27	08.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Muszyny	Zbiórka przed basenem Com Com Zone

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