



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 16 LIPCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
7, 14, 21	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
7, 21	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
28	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
14	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
28	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzny	CAS sala 5



7, 14, 21 28	16.00 – 18.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Wtorek			
1, 8, 15	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
1, 15	12.00 – 13.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
8	12.00 – 13.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
22	10.00 – 12.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
22	12.00 – 13.30	Przygotowanie do turystyki – zwiedzanie wystawy „Miasto Zwierząt”	Pałac Krzysztofora Rynek 35
29	10.30 – 13.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
Środa			
2	10.00 – 12.00	Działania pro ekologiczne – wykład pracowników z Dzikiej Kliniki	CAS sala 5
2	12.00 – 14.00	mediacje - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beata Szadkowską	CAS sala 5
9	10.00 – 12.00	Pierwsza pomoc	CAS sala 5
9	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
16	10.00 – 11.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
16	11.30 – 13.30	mediacje - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beata Szadkowską	CAS sala 5
23	10.00 – 13.00	Przygotowanie do turystyki –	Zalew bagry – przystań Horn

		wycieczka piesza na Bagry	
30	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – wykład o historii jedzenia	CAS sala 5
30	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5
Czwartek			
3	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
10	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z panią dietetyk	CAS sala 5
3, 10	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
17, 24, 31	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
17, 24, 31	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
17, 31	10.00 – 12.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5
24	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z panią dietetyk	CAS sala 5
Piątek			
4, 11	10.00 – 10.45	Gry stolikowe	CAS sala 5
4, 11	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
4, 11	13.15 – 14.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
18, 25	10.00 – 11.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
18, 25	12.00 – 14.00	Arteterapia	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – lipiec 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 29	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**