



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 13 SIERPNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4	10.00 – 12.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
4	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno – filmowy	CAS sala 5
11	10.00 – 11.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
11	12.00 – 13.30	Arteterapia	CAS sala 5
18	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
18	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna

25	10.00 – 12.00	Arteterapia	CAS sala 5
25	12.00 – 13.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
4, 11, 18, 25	16.00 – 18.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Wtorek			
5, 12, 26	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
5, 12	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5
19	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – spotkanie z panią dietetyk	CAS sala 5
19	12.00 – 14.00	Pierwsza pomoc	CAS sala 5
26	12.00 – 13.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
Środa			
6	10.00 – 11.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
6	11.30 – 13.30	Mediacje – trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
13	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
13	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
20	10.00 – 11.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
20	11.30 – 13.30	Mediacje – trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
27	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
27	12.00 – 14.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5

Czwartek			
7	10.00 – 12.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
7	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno – filmowy	CAS sala 5
14	10.00 – 12.00	Działania pro ekologiczne	CAS sala 5
14, 21, 28	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
14, 21, 28	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
21	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z panią dietetyk	CAS sala 5
28	10.00 – 12.00	Pierwsza pomoc	CAS sala 5
28	16.00 – 20.00	Zajęcia wokalne	Swoszowice
Piątek			
1, 8	10.00 – 10.45	Gry stolikowe	CAS sala 5
1, 8	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
1, 8	13.15 – 14.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
22	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
22	12.00 – 14.00	Zajęcia z poligrafii	CAS sala 5
29	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
29	12.00 – 14.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – sierpień 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
Czwartek 14	17.00 – 19.00	Koncert Eleni	Klasztor Paulinów Ołtarz Trzech Tysiącleci Ul. Skałeczna 15
Czwartek 21	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Nowego Wiśnicza	Zbiórka róg Majora i Dobrego Pasterza
Wtorek 26	12.00 – 16.00	Piknik dla zdrowia	Centrum Seniorpedia.pl Ul. Kazimierza Wielkiego 117

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