



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

kontakt koordynator: 570 594 001

koordynator: Małgorzata

dyżur osobisty koordynatora: poniedziałek od 10.00 – 14.00

środa od 10.00 – 14.00

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

OBOWIAZUJE OD 1 WRZEŚNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
1, 8	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
8	12.00 – 13.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5



15	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
1, 15	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
Wtorek			
2	11.00 – 11.45	Gry stolikowe	CAS sala 5
16	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
16	12.45 – 13.30	Zajęcia taneczne – zumba	CAS sala gimnastyczna
Środa			
3	14.00 – 16.00	Historia sztuki – zwiedzanie wystawy Józef Chełmoński	Muzeum Narodowe Gmach Główny Al. 3 maja
10	10.00 – 14.00	Przygotowanie do turystyki – spotkanie z wojami Słowiańskimi	CAS sala gimnastyczna
3, 17	11.30 – 13.30	Samoobrona – jak radzić sobie z manipulacją	CAS sala 5
Czwartek			
4, 11, 18	11.15 – 12.00	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18	12.00 – 12.45	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
5	11.00 – 13.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
12	11.00 – 13.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
19	10.00 – 11.00	Arteterapia	CAS sala 5
19	12.00 – 13.30	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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 4	11.00 – 14.00	Śpiewamy w Swoszowicach – działania charytatywne, wolontariat	Swoszowice
Wtorek 9	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Ćmielowa	Zbiórka przed basenem
Środa 17	10.00 – 14.00	Projekt Barter – działania charytatywne, działania międzypokoleniowe	
Piątek 19	17.00 – 20.00	Wernisaż wystawy „Fuzje mehofferowskie w Dobczycach”	MGOKiS w Dobczycach Ul. Szkolna 43
Środa 24	10.00 – 14.00	Mistrzostwa sportowe o puchar Prezydenta	K.S. Bronowianka
Czwartek 25	10.00 – 14.00	Mistrzostwa sportowe o puchar Prezydenta	K.S. Bronowianka
Poniedziałek 29	12.30 – 14.00	Spotkanie z policjantem – pogadanka na temat bezpieczeństwa	CAS sala 5

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