



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 661 526 356  
509 690 123 Iwona  
691 607 399 Basia

e-mail: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
wtorek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
środa	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>

### OBOWIĄZUJE OD 15 września

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny zbiórka godz. 10.45 ( zapisy u koordynatora)
<b>Poniedziałek</b> <b>13,20</b>	16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Wtorek</b> <b>17,14</b> <b>10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup></b> <b>21,28</b> <b>9<sup>30</sup> - 11<sup>30</sup></b>		<b>Obsługa komputera dla każdego</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>
<b>Wtorek</b> <b>14,28</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Malowanie obrazów tuszem alkoholowym</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek</b> <b>14,21,28</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>zajęcia animacyjno – taneczne</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>28</b>	16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Środa</b> <b>1,8,15,22,29</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	Zajęcia hybrydowe - siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 lub on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Środa</b> <b>1,8,15,22,29</b>	11 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty manualne - recykling, ozdoby z podkoszurnka, papieru, itp.</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>8, 22</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka</b> -spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>1</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spacery z kijkami – Nordic Walking</b> (zajęcia rozwojowe 2 godz.)	zbiórka na ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety)</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>2</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Gry terenowe MOLKI</b> (zajęcia rozwojowe 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>3,10,17,24</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Piątek</b> <b>3</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	Historie kopców i fortów Krakowa - <b>wejście na kopiec Kościuszki, Las Wolski</b> (zajęcia edukacyjne 3 godziny)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
<b>Piątek</b> <b>10</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	Historie kopców i fortów Krakowa - <b>Wejście na Kopiec Kraka i do kamieniołom Liban</b> (zajęcia edukacyjne 3 godziny)	Zbiórka na przystanku autobusowym przy Cmentarzu Podgórskim.(Podgórze SPA) godz. 12.00 .Szczegóły u koordynatorów
<b>Piątek</b> <b>17</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	Historie kopców i fortów Krakowa – <b>Wejście na Kopiec Wandy, zalew Nowohucki</b> (zajęcia edukacyjne 3 godziny)	Zbiórka Plac Centralny (przystanek tramw.4 ,20,21 w kierunku Kombinat) godz.11.30

## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>5.09 niedziela</b>	17.00	Koncert Musicale Świata w Teatrze Słowackiego	Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>7.09 wtorek</b>	12.30	Rynek Podziemny - zwiedzanie	Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów
<b>9.09 czwartek</b>	16.30	Zwiedzanie Pałacu Krzysztofory	Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów
<b>24.09 piątek</b>	12.00-18.00	Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni	Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów
<b>15-16.09</b>	11.00-17.00	Senioralia- szereg imprez dla seniorów w Krakowie	Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>29-30.09</b>	11.00-1	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka Szczegółowe informacje u koordynatorów

*Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com) lub sms do koordynatora.*