



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
wtorek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰

O BOWIĄZUJE od 4 października

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV50HpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny zbiórka godz. 10.45 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 4,11,18,25	16 ³⁰ - 17 ³⁰	Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
Wtorek 5,12,19,26	9 ³⁰ - 11 ³⁰	Obsługa komputera dla każdego (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iq
Wtorek 12,19,26,	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ 11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Techniki malarskie-teoria (zajęcia edukacyjne 1- godz. Techniki malarskie-warsztaty zajęcia rozwojowe 1- godz.lekcyjna	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,26	12 ⁰⁰ -12 ⁴⁵	Zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6,13,20,27	9 ⁴⁵ - 10 ³⁰ (I grupa) 10 ³⁵ - 11 ²⁰ (II grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- 2 godz. lekcyjne)	Zajęcia - siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 13,20,27	11 ³⁰ - 13 ⁴⁵	Warsztaty manualne – makrama, recykling, różne ozdoby z papieru, itp. (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7, 28	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 14.21	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Gry planszowe (zajęcia rozwojowe 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 1,8,15,22,29	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 15	11 ³⁰ - 14 ³⁰	Historie kopców i fortów Krakowa –Wejście na Kopiec Wandy, zalew Nowohucki (zajęcia edukacyjne 3 godziny)	Zbiórka Plac Centralny (przystanek tramwaj 4, 20, 21 w kierunku Kombinat) o godz.11.30
Piątek 22	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Cmentarz Rakowicki (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	Zbiórka brama główna Cmentarza

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
2.10 sobota	9 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Wycieczka do Czernichowa-zwiedzanie z przewodnikiem	Szczegółowe informacje u koordynatorów
4.10 poniedziałek	10 ³⁰ - 13 ³⁰	współdział w inicjatywie lokalnej Ogród różany rozproszony cz.3 - sadzimy róże	Zbiórka Osiedle Zgody 7
5 i 6.10 wtorek środa	od 10 ⁰⁰	II Festiwal Artystyczny Seniorów	Wernisaż prac plastycznych w CSW SOLVAY
9.10 Sobota	7 ³⁰ - 20 ⁰⁰	Wycieczka do Szczawnicy	Szczegółowe informacje u koordynatorów
10.10 niedziela	18 ⁰⁰	Koncert Gala Jubileuszowa z okazji 30. rocznicy śmierci A. Zauchy w ICE	Szczegółowe informacje u koordynatorów
prace należy przesłać do 15.10.21		Konkurs fotograficzny „KRAKÓW W OBIEKTYWIE SENIORA”	Zgłoszenia przez koordynatorów Regulamin i szczegółowe informacje https://fundacjamis.org.pl/fotokonkurs/

Cheć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.