

## 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	9 <sup>30</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 7 października

## Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 4,11,18,25	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=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Poniedziałek</b> 4,11,18,25	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> 4,11,18,25	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> 5,12,19,26	9 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<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> 12,19,26,	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup> 11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Techniki malarskie-teoria</b> (zajęcia edukacyjne 1- godz. <b>Techniki malarskie-warsztaty</b> zajęcia rozwojowe 1- godz.lekcyjna	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 5,12,19,26	12 <sup>00</sup> -12 <sup>45</sup>	<b>Zajęcia animacyjno – taneczne</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> 6,13,20,27	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>30</sup> (I grupa) 10 <sup>35</sup> - 11 <sup>20</sup> (II grupa)	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz I gr na Kaczeńcovej 7 i dodatkowo on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt

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

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>2.10 sobota</b>	9 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	Wycieczka do Czernichowa-zwiedzanie z przewodnikiem	Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>4.10 poniedziałek</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	współdział w inicjatywie lokalnej Ogród różany rozproszony cz.3 - sadzimy róże	Zbiórka Osiedle Zgody 7
<b>5 i 6.10 wtorek środa</b>	od 10 <sup>00</sup>	II Festiwal Artystyczny Seniorów	Wernisaż prac plastycznych w CSW SOLVAY
<b>7.10 czwartek</b>	13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	Głosuj na Budżet obywatelski - Kraków - instruktaż głosowania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>10.10 niedziela</b>	18 <sup>00</sup>	Koncert Gala Jubileuszowa z okazji 30. rocznicy śmierci A. Zauchy w ICE	Szczegółowe informacje u koordynatorów
prace należy przesłać do <b>15.10.21</b>		Konkurs fotograficzny „KRAKÓW W OBIEKTYWIE SENIORA”	Zgłoszenia przez koordynatorów Regulamin i szczegółowe informacje <a href="https://fundacjamis.org.pl/fotokonkurs/">https://fundacjamis.org.pl/fotokonkurs/</a>

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