



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 BOWIAŻUJE od 16 grudnia

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=_bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Wtorek 7,14,21	9 ³⁰ - 11 ³⁰	Obsługa komputera dla każdego (zajęcia edukacyjne- 2 godz.)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Techniki malarskie -teoria (zajęcia edukacyjne 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Techniki malarskie -warsztaty (zajęcia rozwojowe - 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ¹⁵ -13 ⁰⁰	Zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7,14	13 ¹⁵ -14 ⁰⁰	Zagraj z nami – rozwiązujemy SUDOKU (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS oraz on-line https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ
Wtorek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 8,15,22,	9 ⁵⁵ - 10 ⁴⁰ 10 ⁴⁵ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- 1 godz. lekcyjne) Nauka prawidłowego oddychania (zajęcia edukacyjne- 1 godz)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁴⁵ -14 ⁰⁰	Świąteczne dekoracje - warsztaty rękodziela artystycznego (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Warsztaty – wyrób biżuterii (zajęcia rozwojowe 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1,8,15,22	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 29	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Spotkanie noworoczne	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) -gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety)-gr.początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9,16, 30	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,16	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami podsumowanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Lekcja tworzenia biżuterii (zajęcia edukacyjne 1 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 23	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie świąteczne- życzenia	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 3,10,17	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne- 1 godz)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=UUT09UUT09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 3,10,17	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Rękodzieło artystyczne - (zajęcia edukacyjne-3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 3,10,17	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
2.12. czwartek	15 ³⁰	Wernisaż prac uczestników CAS- Muzeum Nowej Huty	Szczegółowe informacje u koordynatorów
12.12 Niedziela	16 ⁰⁰	Retransmisja koncertu Andre Rieu- Multikino Kraków	Szczegółowe informacje u koordynatorów
31.12 Niedziela	18 ⁰⁰	Koncert Sylwestrowy – Centrum Kongresowe ICE Kraków	Szczegółowe informacje u koordynatorów

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