



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 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	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
wtorek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
środa	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

*Obowiązuje od 10 maja*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 9,16,23,30	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09</a> Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 ( zapisy u koordynatora)
	17 <sup>50</sup> - 18 <sup>50</sup>	<b>Język angielski – gr. początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: Link zostanie podany przed zajęciami
<b>Wtorek</b> 10,17,24,31	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia plastyczne -podstawy technik filcowania-wykład</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty plastyczne - filcowania czesanki wełnianej na sucho lub na mokro.</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka - spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
		<b>zajęcia animacyjno – taneczne</b> (zajęcia ruchowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>zawieszone do odwołania</b>
<b>Wtorek</b> 10,17,24,31	18 <sup>00</sup> - 18 <sup>45</sup>	<b>Język angielski – gr. średniozaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami

<b>Środa</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>11</b>	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka-</b> spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>19.05 do godz. 12<sup>00</sup></b>
<b>Czwartek</b> <b>5,12,26</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>19.05 zajęcia odwołane</b>
	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek</b> <b>6</b>	10 <sup>15</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Spacer z kijkami – Lasek Wolski</b> (zajęcia ruchowe- 4 godz. lekcyjne)	Zbiórka – przystanek autobusu 134-Cracovia Stadion 02 – godz. 10.15
<b>Piątek</b> <b>13</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>15</sup>	<b>Spacer w Ogrodzie Botanicznym</b> (zajęcia ruchowe- 3 godz. lekcyjne)	zbiórka przed wejściem do Ogrodu ul. Kopernika 27.
<b>Piątek</b> <b>20,27</b>	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Spacer z kijkami - nordic walking</b> (zajęcia ruchowe-3 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

#### Zajęcia dodatkowe w maju 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Niedziela</b> <b>8</b>	18.00	<b>Koncert Rzeczpospolita Babska -Centrum Kongresowe ICE</b>	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Wtorek</b> <b>10</b>	16.30-18.30	<b>Warsztaty międzypokoleniowe - zajęcia manualne z drużyną zuchów</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>11,18,25</b>	18,00-19,00	<b>„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem</b>	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
<b>Sobota</b> <b>14,28</b>	10,30-12,00	<b>„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem</b>	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema
<b>Poniedziałek</b> <b>16</b>	18.30	<b>„Jak bal to bal” koncert pamięci Iwony Borowickiej i Wiktora Zina – Opera Krakowska</b>	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Poniedziałek</b> <b>23</b>	8,30-10,30	<b>SERCE DLA MAMY -warsztaty manualne z uczniami II kl. SP MG13</b>	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.**