



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	9 ³⁰ - 13 ³⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09 Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zdrowie przez aktywność- wykład (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.07 zajęcia w terenie
	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.07 zajęcia w terenie
	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Język angielski – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: Link zostanie podany przed zajęciami
Wtorek 5	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	Zajęcia w plenerze
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	Zajęcia w plenerze
Wtorek 12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 12.07 zajęcia w plenerze
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 12.07 zajęcia w plenerze

Wtorek 19,26	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,26	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami
Środa 13,20,27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt 13.07 -tylko on-line
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 13.07 zajęcia odwołane
Środa 6	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7, ogródek
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 20,27	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Gry w terenie (MOLKI, Boule) (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 14.07 zajęcia on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 7,21,28	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 14,21,28	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 14.07- plener
	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 1	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Jak widzi aparat-zajęcia edukacyjne w Muzeum Fotografii MuFo (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	szczegółowe informacje u koordynatorów
Piątek 8,15,22,29	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
2-9 lipca		Summer Music Festival 2022w Wieliczce	szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 5	9.15- 16.00	Wycieczka do Ogrodu Lawendy w Ostrowie	szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 5	10.00- 14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów- Park Jerzmanowskiego	szczegółowe informacje u koordynatorów
Niedziela 24	17.00	"Letnie Lekkie Koncerty Kooperatywy Pianistycznej" - Willa Decjusza	szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 6,13,20,27	18.00- 19.00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 9,23	10.30- 12.00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema

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