



## 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 – Lipiec 2022

Obowiązuje od 18 lipca

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>4,11,18,25</b>	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
<b>Poniedziałek</b> <b>4,11,18,25</b>	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=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEOrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEOrZz09</a> Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- wykład</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.07 zajęcia w terenie
	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.07 zajęcia w terenie
	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	<b>Język angielski – gr. początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: Link zostanie podany przed zajęciami <b>11.07- zajęcia odwołane</b> <b>18.07- zajęcia o godz. 16.00</b>
<b>Wtorek</b> <b>5</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia plastyczne -techniki malarskie</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty plastyczne</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek 12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia plastyczne -techniki malarskie</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 12.07 zajęcia w plenerze
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty plastyczne</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 12.07 zajęcia w plenerze
<b>Wtorek 19,26</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek 5,12,19,26</b>	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	<b>Język angielski – gr. średniozaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami <b>12.07- zajęcia odwołane</b>
<b>Środa 13,20,27</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: <b>siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line</b> <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt 13.07 -tylko on-line
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>13.07 zajęcia odwołane</b>
<b>Środa 6</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7, ogródek
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 6</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 20,27</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Gry w terenie ( MOLKI, Boule)</b> (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 7,14,21,28</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 14.07 zajęcia 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> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Czwartek 7,21,28</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 7</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: <b>siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line</b> <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 14,21,28</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 14.07- plener
	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek 1</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Jak widzi aparat-zajęcia edukacyjne w Muzeum Fotografii MuFo</b> (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	szczegółowe informacje u koordynatorów

<b>Piątek 8,15,22,29</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów
------------------------------	-------------------------------------	--	---

#### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>2-9 lipca</b>		<b>Summer Music Festival 2022w Wieliczce</b>	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Wtorek 5</b>	9.15-16.00	<b>Wycieczka do Ogrodu Lawendy w Ostrowie</b>	<b>Z uwagi na deszczową pogodę wycieczka przełożona na 12.07</b>
<b>Wtorek 5</b>	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów- Park Jerzmanowskiego	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Niedziela 24</b>	17.00	"Letnie Lekkie Koncerty Kooperatywy Pianistycznej" - Willa Decjusza	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Środa 6,13,20,27</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 9,23</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

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