



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 – Wrzesień 2022

Obowiązuje od 28 września

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,26	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9T09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 5,12,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQRZz09 Kod dostępu: 4ftfZc
Poniedziałek 5,12,	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zdrowie przez aktywność- wykład (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	godz. 12 ⁵⁰ Zalew Nowohucki (przy tężni) - w przypadku deszczu - informacje na bieżąco
	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Poniedziałek 12,26	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 (zapisy u koordynatora)
Wtorek 6,13,27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 6,13,27	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line 28.09 zajęcia odwołane us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 28.09 zajęcia odwołane
Środa 7,14,28	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Angielski przy kawie- konwersacje w jęz. angielskim (zajęcia edukacyjne - 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 7,14	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Gry w terenie (MOLKI, Bule) (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 28	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z Wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,29	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 1,8,15,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15, 29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ - 13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 9,16, 30	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
3 sobota	12,00 - 16,00	RODZINNY PIKNIK EKOLOGICZNY - EKO VISTULA - Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929 Kraków, ul. Księcia Józefa 24A	Zgłoszenie uczestnictwa do 01.09.2022 - inf. u koordynatorów
13, 27 wtorek	10.00- 14.00	Skarbiec na Wawelu- zwiedzanie z przewodnikiem	szczegółowe informacje u koordynatorów
17 sobota	19,00	GALA OPERETKOWA - w wykonaniu Orkiestry Opery Krakowskiej oraz solistów	Scena plenerowa NCK WSTĘP WOLNY
18 niedziela	14,00- 21,00	SPOTKANIA BIEŃCZYCKIE - impreza plenerowa (mecze, występy zespołów artystycznych, stoiska, atrakcje dla dzieci) im. Janusza Korczaka	w Młodzieżowym Domu Kultury im. J. Korczaka os. Kalinowe 18
19,20 poniedziałek, wtorek	9.00 -	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	szczegółowe informacje oraz zapisy u koordynatorów

21.22 Środa, czwartek	9.00- 20.00	IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	szczegółowe informacje u koordynatorów
29 czwartek	16.00- 19.00	POŻEGNANIE LATA - spotkanie integracyjne w ogródku	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
10.24 sobota	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.