



## 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 – Październik 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	8 <sup>30</sup> - 9 <sup>15</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>3,10,17,24,31</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=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09</a> Kod dostępu: 4ftfZc
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.00 ( zapisy u koordynatora)
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24</b>	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>Język angielski – grupa początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	Link do zajęć podawany będzie każdorazowo na adresy mailowe uczestników
	17 <sup>10</sup> - 18 <sup>10</sup>	<b>Język angielski – grupa średniozaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</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</b> <b>4,11,18,25</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 5,12,19,26	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 19.10 zajęcia on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</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>19.10 odwołane</b>
Środa 5,12,26	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Gry terenowe i stolikowe</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz. lekcyjne).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 lub ogródek
Środa 26	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z Wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7- mała sala
Czwartek 6	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) Głosowanie w budżecie obywatelskim – co trzeba wiedzieć?</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) W jaki sposób oddać głos?</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 13, 20,27	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 <b>20.10 zajęcia on-line</b> <a href="https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09</a> Kod dostępu: 4ftZc
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) - gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 6,13,27	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6,13,27	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 7,14,21,	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Historia sztuki-zwiedzamy Nekropolie Krakowskie</b> (z przewodnikiem) (zajęcia edukacyjne 3 godziny)	Szczegółowe informacje <u>na bieżąco</u> u koordynatorów

#### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
2 niedziela	18.00	<b>Występ zespołu Mazowsze – Centrum Kongresowe ICE</b>	szczegółowe informacje u koordynatorów
12 czwartek	18.00	<b>Najpiękniejsze Piosenki: Jacques Brel / Georges Brassens- NCK</b>	szczegółowe informacje u koordynatorów
1-10.10.2022		Konkurs i wystawa prac malarskich <b>SERCEM I PĘDZLEM</b>	szczegółowe 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.**