



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 – Październik 2022

Obowiązuje od 18 października

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	8 ³⁰ - 9 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 3,10,17,24,31	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: 4ftZc
Poniedziałek 3,10,17,24	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 3,10,17,24	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Język angielski – grupa początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	Link do zajęć podawany będzie każdorazowo na adresy mailowe uczestników
	17 ¹⁰ - 18 ¹⁰	Język angielski – grupa średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Wtorek 4,11,18,25	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 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line 19.10 o godz.9.00 zajęcia on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=UxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 19.10 odwołane
Środa 5,12,26	11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵	Gry terenowe i stolikowe (zajęcia ruchowe - 3 godz. lekcyjne).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 lub ogródek
Środa 26	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z Wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7- mała sala
Czwartek 6	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) Głosowanie w budżecie obywatelskim – co trzeba wiedzieć? (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) W jaki sposób oddać głos? (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 13, 20,27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 20.10 zajęcia odwołane
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 6,13,27	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6,13,27	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 7,14,21,	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Historia sztuki-zwiedzamy Nekropolie Krakowskie (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	Występ zespołu Mazowsze – Centrum Kongresowe ICE	szczegółowe informacje u koordynatorów
12 czwartek	18.00	Najpiękniejsze Piosenki: Jacques Brel / Georges Brassens- NCK	szczegółowe informacje u koordynatorów
19 środa	11.00	Instrumenty Świata – zwiedzanie Ekspozycji	szczegółowe informacje u koordynatorów
20 czwartek	9.00-17.00	Wycieczka do Pieskowej Skály- Zwiedzanie Zamku i Jaskini Nietoperzowej	szczegółowe informacje u koordynatorów
18,25 środa	18.00	„Archeologia codzienności” w sklepie Cepelix (dawniej Cepelia). os. Centrum B 1	szczegółowe informacje u koordynatorów

1-10.10.2022		Konkurs i wystawa prac malarskich SERCEM I PĘDZLEM	szczegółowe informacje u koordynatorów
---------------------	--	--	---

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