



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 – *Listopad 2022*

Obowiązuje od 4 listopada

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	8 ³⁰ - 9 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVmaDJJemw5U1ppTEOrZz09 Kod dostępu: 4ftfZc
Poniedziałek 7,14,21,28	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 7,14,21,28	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 8,15,22,29	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 8,15,22,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 2,9,16,23,30	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
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 16,23,30	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Gry terenowe i stolikowe (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 16	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z Wolontariuszami - Jak zostać wolontariuszem WOŚP?	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7- mała sala
Czwartek 3,10,17,24	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVmaDJJemw5U1ppTEOrZz09 Kod dostępu: 4ftfZc
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 17	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	II KONKURS FOTOGRAFICZNY „KRAKÓW W OBIEKTYWIE SENIORA” - pomoc w głosowaniu na „ nagrodę publiczności”	Głosowanie na „nagrodę publiczności” będzie trwało w okresie od dnia opublikowania zdjęć do 25 listopada 2022 r. (mała sala)
Czwartek 3,10,17,24	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 3,10,17,24	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 18,25	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Historia sztuki - Ciekawe zakątki Krakowa – spacer ze zwiedzaniem (zajęcia edukacyjne -3 godz.)	Szczegółowe informacje u koordynatorów Miejsca podawane na bieżąco
Sobota 26	12 ⁰⁰ - 14 ³⁰	Zajęcia dogoterapii – zajęcia z psem skierowane do seniorów, prowadzone przez pracownika Polskiej Akademii Zoopsychologii	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 4	11⁰⁰-13⁰⁰	Kościół Mariacki z przewodnikiem	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów
Sobota 5	16.00	Koncert Rzeczpospolita Męska – Teatr Słowackiego	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 9	13³⁰- 14³⁰	Muzeum Nowej Huty – wystawa Plac Centralny. W poszukiwaniu centrum.	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów
Czwartek 10	18.00	Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena-NCK	Szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 15	19.00	Balet Cracovia Danza- Teatr Variete	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów
Czwartek 17	16.00	Multikino - film „Bilet do rajy”	Zapisy i informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona

Sobota 19	18.00	Koncert w wykonaniu A. Krzywy & M. Miecznikowski _NCK	Szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 16	15.00	Wawel- Prywatne apartamenty i Zbrojownia- zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów Ilość miejsc ograniczona
Piątek 18	13.00	Wawel- Komnaty Królewskie i Zbrojownia- zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona
Środa 23	15.30	Wawel- Prywatne apartamenty - zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona

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