



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 – Grudzień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,	8 ³⁰ - 9 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 5,12,19	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09 Kod dostępu: 4ftfZc
Poniedziałek 5,12,19,	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 5,12,	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)	
Poniedziałek 19,26	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 6,13	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 6,13,20,27	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 7	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 14	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Czwartek 1,8,15	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 1,8,15,22,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,22	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 16	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Wernisaż wystawy prac artystycznych seniorów CAS ZJH oraz spotkanie świąteczne	MUZEUM NOWEJ HUTY– os. Centrum E szczegóły u koordynatorów
Piątek 9, 30	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Gry stolikowe - przy kawie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 2	13.00	Multikino - film Prorok	Zapisy i informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona
Środa 14	12 ⁰⁰	Koncert połączony z wystawą prac malarskich w ICE	Zapisy i szczegółowe informacje u koordynatorów

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