



## 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 – Grudzień 2022

*Obowiązuje od 27 grudnia*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19</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>5,12,19</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=QWFRERLVEVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFRERLVEVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09</a> Kod dostępu: 4ftfZc
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Dekoracje świąteczne- warsztaty twórcze</b> (zajęcia ruchowe -3 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19,</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>5,12,</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>6,13</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>6,13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek</b> <b>27</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>7</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: <b>siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7</b> oraz on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</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>Środa</b> <b>14</b>	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Środa</b> <b>28</b>	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Malowanie toreb na WOŚP – warsztaty</b> (zajęcia ruchowe- 3 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>1,8,15</b>	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
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony, tablety) – gr. Zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Czwartek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka-</b> spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>1,8,15</b>	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)	
<b>Czwartek</b> <b>29</b>	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Malowanie toreb na WOŚP – warsztaty</b> (zajęcia ruchowe- 3 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>2</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Dekoracje świąteczne- warsztaty twórcze</b> (zajęcia ruchowe -3 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>16</b>	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>Wernisaż wystawy prac artystycznych seniorów CAS ZJH oraz spotkanie świąteczne</b>	MUZEUM NOWEJ HUTY– os. Centrum E szczegóły u koordynatorów
<b>Piątek</b> <b>9, 30</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Gry stolikowe - przy kawie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

#### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Piątek</b> <b>2</b>	<b>13.00</b>	<b>Multikino - film Prorok</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona
<b>Środa</b> <b>7</b>	<b>13.00</b>	<b>Udział w spotkaniu świątecznym z Radą Dzielnicy XVI oraz młodzieżą Zespołu Szkół Gastronomicznych</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów. Ilość miejsc ograniczona
<b>Sobota</b> <b>10</b>	<b>15.00</b>	<b>Multikino -Retransmisja koncertu Andree Rieu</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>14</b>	<b>12<sup>00</sup></b>	<b>Koncert połączony z wystawą prac malarskich w ICE</b>	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.**