



## 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	8 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>
wtorek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
środa	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

## Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2023

*Obowiązuje od 13 stycznia*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>9,16,23,30</b>	8 <sup>30</sup> - 9 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>16, 30</b>	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>	<b>Smartfony- rozwiązywanie problemów</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>9,16,23,30</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Nowe technologie - smartfony gr. początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>16,23,30</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>9,16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>3,10,17,24,31</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>3,10,17,24,31</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Środa</b> <b>4,11,18,25</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie smartfony- gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Środa</b> <b>11</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami - WOŚP</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>4,11,18,25</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</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>Piątek</b> <b>13</b>	11 <sup>45</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Historia sztuki - poznajemy Kraków — Krzysztofory- wystawa szopek krakowskich</b> (zajęcia edukacyjne-2 godz. lekcyjne)	Zbiórka Rynek Gł. Przy Pałacu Krzysztofory Informacje i zapisy u koordynatorów na bieżąco
<b>Piątek</b> <b>20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco

#### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Niedziela</b> <b>1</b>	16 <sup>00</sup>	<b>Koncert Noworoczny- Teatr Słowackiego</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów.
<b>Niedziela</b> <b>8</b>	15 <sup>00</sup>	<b>Koncert Karnawałowy- Teatr Słowackiego</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów
<b>Niedziela</b> <b>15</b>	18 <sup>00</sup>	<b>„To all Nations! Kraków - kolędowe serce świata” – Jasełka Świątowe</b>	NCK, informacje u koordynatorów
<b>Niedziela</b> <b>29</b>	18 <sup>00</sup>	<b>The Violin Show z udziałem B. Kierejszy- Teatr Słowackiego</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów
<b>Niedziela</b> <b>29</b>	11 <sup>00</sup>	<b>W krainie dziecięcej wyobraźni- Teatr Słowackiego</b>	Zapisy i 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.*