



## 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 – Luty 2023

*Obowiązuje od 10 lutego*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 6,13,20,27	8 <sup>30</sup> - 9 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka - zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy</b>
	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy</b>
<b>Poniedziałek</b> 6,20	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> 6,13,20,27	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>obowiązują zapisy</b>
<b>Poniedziałek</b> 6,13,20,27	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Poniedziałek</b> 6,13,20,27	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 7,14,21,28	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> 7,14,21,28	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek</b> <b>7</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Budżet obywatelski - warsztaty edukacyjne</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>1,8,15,22</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 <b>obowiązują zapisy</b>
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Środa</b> <b>15</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami -</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>1,8,15,22</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23</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 <b>obowiązują zapisy</b>
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz. lekcyjna)	
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23</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>10</b>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Krakowski Salon Ekonomiczny -</b> zwiedzanie wystawy z przewodnikiem (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba NBP ul. Basztowa 20. <b>Zapisy i informacje u koordynatorów</b>
<b>Piątek</b> <b>3,17</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 lutym 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>13</b>	17 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie integracyjne przy muzyce – „Dancing dla seniorów” Kraków , ul. Bracka 4</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów
<b>Czwartek</b> <b>16</b>	18 <sup>00</sup>	<b>Wspólne wyjście na wernisaż wystawy „Trzepaki, Reksio, Atari” w Muzeum Nowej Huty</b>	<i>informacje u koordynatorów.</i>
<b>Piątek</b> <b>24</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Muzeum Bursztynu - zwiedzanie z przewodnikiem</b>	ul. Świętego Jana 2 <b>Zapisy u koordynatorów</b>
<b>Wtorek</b> <b>28</b>	15 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	<b>Najpiękniejsze dzieła galerii sztuki polskiej XIX wieku w Sukiennicach – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	Rynek Główny 3 <b>Zapisy u koordynatorów</b>

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