



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	8 ³⁰ - 12 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Marzec 2023

Obowiązuje od 14 marca

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	8 ³⁰ - 9 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	9 ³⁰ - 10 ¹⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 13, 27	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 7,14,21,28	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 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1,8,15,22,29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony- gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 15	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami -	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1,15,22,29	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Czwartek 2,9,16,23,30	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23,30	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 3	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe - 4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco
Piątek 17	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty dekoracji świątecznych (zajęcia ruchowe- 4 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 10	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Warsztaty z cyklu Klimatyczne Piątki dla seniorów (zajęcia edukacyjne - 2 godziny)	W Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej ul. Wielopole 17A – liczba miejsc ograniczona – zapisy u koordynatorów
Piątek 24	9 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Warsztaty z cyklu Klimatyczne Piątki dla seniorów (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	
Piątek 24	11 ³⁰ - 14 ³⁰	Poznajemy Kraków – spacer na Kopiec Kościuszki (zajęcia ruchowe - 4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco
Piątek 31	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	‘Bezpieczeństwo korzystania z usług finansowych’ (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	NBP ul. Basztowa 20 – liczba miejsc ograniczona -zapisy u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 7	15 ⁰⁰	Muzeum Stanisława Wyspiańskiego – zwiedzanie z przewodnikiem	Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.
Środa 8	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Sławne Polki -quiz i spotkanie z okazji Dnia Kobiet	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów
Wtorek 14	12 ³⁰ - 14 ³⁰	Jak dbać o urodę – spotkanie z kosmetyczką	Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.
Wtorek 21	14 ⁰⁰	Muzeum Mangi - zwiedzanie wystawy „Kimono. Nieprzebrane inspiracje” – zwiedzanie z przewodnikiem	Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.

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