



## 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 – Marzec 2023

*Obowiązuje od 28 marca*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</b>	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> <b>13, 27</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>6,13,20,27</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>obowiązują zapisy</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</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>6,13,20,27</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek</b> <b>7,14,21,28</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)	
<b>Wtorek</b> <b>7,14,21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>28</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>Środa</b> <b>1,8,15,22,29</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>1,15,22,29</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23,30</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>2,9,16,23,30</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 <i>warsztaty z 30.03 przeniesione na 28.03 (wtorek)</i>
	13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek</b> <b>3</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe - 4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco
<b>Piątek</b> <b>17</b>	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty dekoracji świątecznych</b> (zajęcia ruchowe- 4 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>10</b>	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty z cyklu Klimatyczne Piątki dla seniorów</b> (zajęcia edukacyjne - 2 godziny)	W Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej ul. Wielopole17A – <b>liczba miejsc ograniczona – zapisy u koordynatorów</b>
<b>Piątek</b> <b>24</b>	9 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty z cyklu Klimatyczne Piątki dla seniorów</b> (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	
<b>Piątek</b> <b>24</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Poznajemy Kraków – spacer na Kopiec Kościuszki</b> (zajęcia ruchowe - 4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco
<b>Piątek</b> <b>31</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>”Bezpieczeństwo korzystania z usług finansowych”</b> (zajęcia edukacyjne – 2 godziny)	NBP ul. Basztowa 20 – <b>liczba miejsc ograniczona -zapisy u koordynatorów</b>

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Wtorek 7</b>	15 <sup>00</sup>	<b>Muzeum Stanisława Wyspiańskiego – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	<b>Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.</b>
<b>Środa 8</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Sławne Polki -quiz i spotkanie z okazji Dnia Kobiet</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów</b>
<b>Wtorek 14</b>	12 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Jak dbać o urodę – spotkanie z kosmetyczką</b>	<b>Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.</b>
<b>Wtorek 21</b>	14 <sup>00</sup>	<b>Muzeum Mangi - zwiedzanie wystawy „Kimono. Nieprzebrane inspiracje” – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	<b>Ilość miejsc ograniczona zapisy u koordynatorów.</b>
<b>Czwartek 30</b>	12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie świąteczne z Radą Dzielnicy XVI w ZSG os. Przy Arce</b>	<b>Ilość miejsc ograniczona 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.*