



## 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 – Kwiecień 2023

*Obowiązuje od 18 kwietnia*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 3,17,24	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> 24.04 zajęcia odwołane
	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Poniedziałek</b> 3, 24	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> 24.04 zajęcia odwołane
<b>Poniedziałek</b> 3,17,24	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> 24.04 zajęcia odwołane
<b>Poniedziałek</b> 3,17	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> 3,17	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 4,11,18,25	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>18</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>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</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>12</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami -</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</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> w dniu 20.04 zajęcia w terenie inf. na bieżąco
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 warsztaty z 20.04 przeniesione na 18.04 (wtorek)
	13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek</b> <b>14,28</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>21</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy tajniki druku – wizyta w Drukarni Legra Kraków –</b> (zajęcia edukacyjne-2 godz. )	Zapisy i informacje u koordynatorów <b>Ilość miejsc ograniczona</b>

#### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>3</b>	<b>17<sup>00</sup></b>	<b>Świąteczne dekoracje – warsztaty z zuchami</b> spotkanie międzypokoleniowe	Informacje u koordynatorów.
<b>Środa</b> <b>19</b>	<b>14<sup>30</sup></b>	<b>Muzeum Cystersów w Mogile – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów <b>Ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>24</b>	<b>8<sup>00</sup> -19<sup>00</sup></b>	<b>Wycieczka do Doliny Chochołowskiej (w przypadku braku pogody Zakopane)</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów <b>Ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Wtorek</b> <b>25</b>	<b>15<sup>00</sup></b>	<b>Dom Jana Matejki ul. Floriańska - zwiedzanie z przewodnikiem</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów <b>Ilość miejsc ograniczona</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.**