



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:

1-3 maja CAS nieczynny

poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2023

obowiązuje od 15 maja

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,22	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 8,15,22,29	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 8,15,22,29	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Poniedziałek 8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 8,15	11 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty wyciszenia i uważnego słuchania - w terenie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjna)	Zbiórka CAS ul. Kaczeńcowa 7 zapisy u koordynatora
Poniedziałek 15,29	12 ¹⁵ - 13 ¹⁵	Warsztaty taneczne- ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zapisy u koordynatora
Wtorek 9,16,23,30	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)	

Wtorek 9,16,23,30	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 10,17,24,31	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony- gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 17	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami -	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa
Środa 10,17,24,31	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Czwartek 4,11,18,25	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	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)	
Poniedziałek 22,29	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Edukacja klimatyczna w Ogrodzie Botanicznym (zajęcia edukacyjne- 2 godz. lekcyjne)	Ogród Botaniczny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek 5,12,26	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco

Zajęcia dodatkowe w maju 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 10,17,24,31	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 13	10 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	ZIELONA KACZEŃCOWA – TWORZYMY PIĘKNY OGRÓD- Inicjatywa lokalna - udział w nasadzeniu roślin w ogródku	ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 19	15 ²⁰	Muzeum Dominikanów zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy i informacje u koordynatorów obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Sobota 13,27	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	TRENUJ W KRAKOWIE „Chodźże z nami” treningi nordic walking	Aktualne inf. o treningach na : https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie
Sobota 20	11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Piknik Jadalny Kraków Fest w Parku Jordana Warsztaty międzypokoleniowe -QUILLING	Park Jordana Informacje na bieżąco
Sobota 20	10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Piknik Jadalny Kraków Fest w Parku Jordana	Park Jordana Informacje na bieżąco

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