



## 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	9 <sup>30</sup> - 13 <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 – Czerwiec 2023 obowiązuje od 16 czerwca

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>12,19</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>5,12,19,26</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>5,12,19,26</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 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>26</b>	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	<b>zajęcia z 19.06 zmiana terminu na 22.06 (czwartek godz.10<sup>00</sup>)</b>
<b>Wtorek</b> <b>13,20,27</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 13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek 6</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Gry stolikowe i ruchowe (bule)</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 7,14,21,28</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 - ilość miejsc ograniczona</b>
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Środa 21</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa
<b>Środa 7,14,21,28</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 7,14,21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie</b> (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 1,15,</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 - ilość miejsc ograniczona</b>
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Czwartek 22</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Czwartek 1,15,22,29</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 1,15,22,29</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodzieła artystycznego</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 2,9,16,23,30</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco
<b>Piątek 16</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Bądź ECO w swoim mieście - warsztaty</b>	w Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej ul. Wielopole17A – <b>zapisy u koordynatorów</b>

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Środa 7,14,21,28</b>	18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<b>Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza</b>	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
<b>Sobota 10,24</b>	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>	<b>TRENUJ W KRAKOWIE „Chodźże z nami” treningi nordic walking</b>	<b>Aktualne inf. o treningach na :</b> <a href="https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie">https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie</a>
<b>Wtorek 6</b>	16 <sup>00</sup>	<b>Muzeum Etnograficzne – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	<b>Szczegóły i zapisy u koordynatora</b>
<b>Piątek 9</b>	12 <sup>00</sup>	<b>„Book Club -następny rozdział „-seans filmowy</b>	Multikino, ul. Dobrego Pasterza <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>

<b>Wtorek 27</b>	12 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie z Przewodniczącym Dzielnicy I</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
----------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------

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