



## 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 – Lipiec 2023

obowiązuje od 21.07.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>10,17</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>3,10,17,24,31</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>3,10,17,24,31</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</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>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 - ilość miejsc ograniczona</b>
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
<b>Środa</b> <b>19</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa
<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>Środa</b> <b>5,12,19,26</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</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 - ilość miejsc ograniczona</b>
	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>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</b> <b>7,14,28</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco

#### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</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</b> <b>8,22</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</b> <b>18</b>	10 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie plenerowe - Park Krakowski,</b>	<b>Szczegóły u koordynatora</b>
<b>Wtorek</b> <b>18</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie z Przewodniczącym Dzielnic I</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 odwołane!
<b>Czwartek 13</b> <b>Wtorek</b> <b>18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Wykonanie rękodzieła na rzecz Hospicjum Świętego Łazarza- wolontariat</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 (mała sala)
<b>Piątek</b> <b>21</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zamek w Niepołomicach , Rynek, Muzeum Fonografii – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	Informacje u koordynatora <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Wtorek</b> <b>25</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Wspomnienia o tym, jak w Nowej Hucie rodziły się dzieci- spotkanie z autorką książki- Katarzyną Kobylarczyk -"Kobiety Nowej Huty"</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>28</b>	8 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	<b>Wycieczka do Lanckorony i Suchej Beskidzkiej – zwiedzanie z przewodnikiem</b>	Informacje u koordynatora <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>

<b>Sobota 29</b> <b>Niedziela 30</b>		<b>Święto Pałacu Krzysztofory- Rynek Główny 35</b>	<b>Szczegółowe informacje przekazane drogą elektroniczną</b>
<b>Piątek 28</b>	10 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim,</b>	<b>Szczegóły u koordynatora</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.*