



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:

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

Harmonogram zajęć stałych – *Sierpień 2023*

obowiązuje od 17.08.2023

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Poniedziałek 7,14, | 9 ³⁰ - 10 ³⁰ | Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 10 ³⁰ - 11 ³⁰ | Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Kawiarenka – spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵ | Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zapisy u koordynatora |
| Wtorek 1,8, 22,29 | 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 1,8, 22,29 | 11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Kawiarenka – spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 2,9,16,23,30 | 9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵ | Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| | 10 ⁴⁵ - 11 ³⁰ | Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna) | |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Środa 2,9,16,23,30 | 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 23 | 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Spotkanie z wolontariuszami | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa |
| Środa 2,9,16,23,30 | 11 ³⁰ - 13 ³⁰ | Kawiarenka – spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 2,9,16,23,30 | 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 3,10,17,24,31 | 10 ³⁰ - 12 ³⁰ | Kawiarenka- spotkanie | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 3,10,17,24,31 | 10 ³⁰ - 11 ³⁰ | Techniki rękodzieła artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 3,10, | 11 ³⁰ - 12 ¹⁵ | Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna) | |
| Czwartek 17,24,31 | 12 ¹⁵ - 13 ⁰⁰ | Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjne) | |
| Piątek 4 | 11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Historia sztuki-Spotkanie z żydowskim Kazimierzem (zajęcia edukacyjne – 2 godzina) | Szczegóły u koordynatora, obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Piątek 11,18,25 | 11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne) | Szczegóły u koordynatora |

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023r

| Data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Środa 2,9,16,23,30 | 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ | Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza | zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę) |
| Sobota 5,19 | 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 |
| Niedziela 20 | 15 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ | III Nowohuckie Senioralia | Teren przy NCK Informacje u koordynatora |
| Wtorek 22 | 14 ⁰⁰ | Muzeum Mehoffera – zwiedzanie z przewodnikiem | Szczegóły u koordynatora, obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |

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