



## 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	9 <sup>30</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 – Wrzesień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 4,11</b>	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>	<b>ZOOM- jak korzystać z aplikacji</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek 4,11,18,25</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- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek 4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek 11,18,25</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 5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>15</sup>	<b>Zajęcia plastyczne - quilling</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek 5,12,19,26</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Środa 6,13,20,27</b>	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</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>
	10 <sup>45</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Środa 6,13,20,27</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 20</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa
<b>Środa 6,13,20,27</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 6,13,20,27</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 7,14,21,28</b>	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 7,14,21,28</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Techniki rękodziela artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>30</sup> - 12 <sup>15</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek 8,15,22,29</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	<b>Szczegóły u koordynatora</b>

#### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Piątek 1</b>	9 <sup>40</sup> - 21 <sup>00</sup>	<b>X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 2023</b>	Park Jordana w Krakowie szczegóły u koordynatorów
<b>Środa 6,13,20,27</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 5,19</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>

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