



## 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

obowiązuje od 5.09.2023

| dzień tygodnia                    | godzina                             | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br>4,11       | 9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>  | <b>ZOOM- jak korzystać z aplikacji</b><br>(zajęcia edukacyjne 1 godzina)                         | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b> |
| <b>Poniedziałek</b><br>4,11,18,25 | 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> | <b>Nowe technologie - smartfony</b><br><b>gr. początkująca</b><br>(zajęcia edukacyjne 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b> |
| <b>Poniedziałek</b><br>4,11,18,25 | 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> | <b>Kawiarenka</b> – spotkania  | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7   |
| <b>Poniedziałek</b><br>11,18,25   | 11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup> | <b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b><br>(zajęcia ruchowe - 1 godz.)                           | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>zapisy u koordynatora</b>                       |
| <b>Wtorek</b><br>5,12,19,26       | 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>15</sup> | <b>Zajęcia plastyczne – obrazy metodą</b><br><b>quillingu</b><br>(zajęcia ruchowe - 3 godz.)     | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7   |
| <b>Wtorek</b><br>5,12,19,26       | 11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Kawiarenka</b> – spotkania  | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7   |

|                        |                                     |  |  |
|------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Środa<br>6,13,20,27    | 9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>  | <b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b><br>(zajęcia edukacyjne - 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b> |
|                        | 10 <sup>45</sup> - 11 <sup>30</sup> | <b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b><br>(zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)                                     |  |
| Środa<br>6,13,20,27    | 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana</b><br>(zajęcia edukacyjne 1 godzina)                         | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b> |
|                        | 13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> | <b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b><br>(zajęcia edukacyjne 1 godzina)  |  |
| Środa<br>20            | 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> | <b>Spotkanie z wolontariuszami</b>   | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa  |
| Środa<br>6,13,20,27    | 11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup> | <b>Kawiarenka – spotkania</b>  | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7  |
| Środa<br>6,13,20,27    | 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup> | <b>Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie</b><br>(zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)           | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7  |
| Czwartek<br>7,14,21,28 | 10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> | <b>Kawiarenka- spotkanie</b>   | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7  |
| Czwartek<br>7,14,21,28 | 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> | <b>Techniki rękodziela artystycznego</b><br>(zajęcia edukacyjne – 1 godzina)                                 | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7  |
|                        | 11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b><br>(zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjne)                                 |  |
| Piątek<br>8,15,22,29   | 11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> | <b>Poznajemy Kraków - spacer</b><br>(zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)                                       | <b>Szczegóły u koordynatora</b>  |

#### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023r

| Data                          | godz.                              | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|-------------------------------|------------------------------------|--|---|
| Piątek<br>1                   | 9 <sup>40</sup> - 21 <sup>00</sup> | <b>X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 2023</b>                               | Park Jordana w Krakowie<br>szczegóły u koordynatorów  |
| Środa<br>6<br>Piątek<br>8     | 9.45 - 15 <sup>00</sup>            | <b>Rejs statkiem do Tyńca – wycieczka z przewodnikiem</b>                        | Zbiórka przy Bulwarze Czerwińskiego<br><b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>  |
| Środa<br>6,13,20,27           | 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)   |
| Sobota<br>16,30               | 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><br><a href="https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie">https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie</a> |
| Środa<br>27<br>Czwartek<br>28 | 8 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> | <b>VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+</b>                                     | <b>KS Bronowianka</b><br>Szczegóły u koordynatora   |

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