



## 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 – Październik 2023

*Obowiązuje od 13 października*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 2,9	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- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek</b> 2,9,16,23,30	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</b> 2,9,16,23,30	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> 2,9,16,23,30	11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>przeniesienie zajęć z 9,16,23,30 na czwartki</b> <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Poniedziałek</b> 2,9,16,23,30	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>Wtorek</b> 3,10,17,24,31	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>15</sup>	<b>Zajęcia plastyczne – obrazy metodą quillingu</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 3,10,17,24,31	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek 24</b>	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	<b>Historia sztuki- historia Krakowskich Żydów</b> (zajęcia edukacyjne w terenie - 2 godziny)	<b>Szczegóły u koordynatora, obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Środa 4,11,18,25</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>25.10 zajęcia odwołane</b>
<b>Środa 4,11,18,25</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>25.10 zajęcia odwołane</b>
<b>Środa 4</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Stwórz historię swojego miasta- głosowanie na budżet obywatelski</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 4,11,18,25</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>25.10 odwołana</b>
<b>Środa 4, 18,</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 12,19,26</b>	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 5,12,19,26</b>	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 5,12,19,26</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodziela artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjne)	
<b>Piątek 6,13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	<b>Szczegóły u koordynatora 6.10- Spacer odwołany</b>

#### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Piątek 6</b>	11 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>IV Festiwal Artystyczny Seniorów</b>	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60,
<b>Wtorek 10</b>	19 <sup>00</sup>	<b>Spektakl baletowy Kopciuszek - Teatr Variete</b>	szczegóły u koordynatorów
<b>Środa 4,11,18,25</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 14,28</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>Poniedziałek 16</b>	20	<b>Kino Kijów przedpremierowy pokaz filmu „Figurant”</b>	<b>Prosimy o zgłoszenia na maila do 15.10 (niedziela)</b>
<b>Środa 25</b>	8 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	<b>Wycieczka do Chęcin – Jaskinia Raj, Zamek Królewski , kamienica Niemczycka- przewodnik</b>	szczegóły u koordynatorów -z zapisy – liczba miejsc ograniczona

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