

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	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2023 obowiązuje od 11 grudnia

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 11,18	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 4,11,18	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 5,12,19,	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Zajęcia plastyczne dekoracje świąteczne (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6,13,20	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 6,13,20	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona zajęcia 13.12 odwołane
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 13,20	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zmian terminu spotkania na 20.12.2023
Środa 6,13,20,27	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 13.12 odwołane
Czwartek 7,14,21	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Techniki rękodziela artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjne)	
Piątek 1,8,15, 29	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	SLOW JOGGING - podstawy – co to jest, na czym polega (zajęcia ruchowe-1 godz.)	Spotykamy się przy Zalewie Nowohuckim obok Domu Rybaka prosimy ubrać wygodne obuwie

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 7	12 ⁰⁰	Centrum Kongresowego ICE Kraków na Koncert dla Seniorów	Wejściówki bezpłatne - samodzielny indywidualny odbiór w punktach INFO Kraków
Wtorek 12	16 ⁰⁰	"Chłopi" Multikino ul. Dobrego Pasterza	Liczba miejsc ograniczona
Środa 13	12 ⁰⁰	spotkanie świąteczne organizowane przez Radę Dzielnicy XVI w Zespole Szkół Gastronomicznych	os. Złota Jesień 16 Liczba miejsc ograniczona
Wtorek 12	11 ³⁰ -17 ⁰⁰	II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk	Zapisy do 8 grudnia: biuro@seniorpedia.pl 601 457 888
Środa 6,13,20	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Środa 27	15 ⁰⁰	wyjście do Muzeum Narodowego "Matejko. Malarz i historia" wystawa czasowa - zwiedzanie z przewodnikiem	Gmach Główny Al. 3 MAJA 1 Liczba miejsc ograniczona
Czwartek 28	12 ⁰⁰	Pożegnanie 2023 roku - spotkanie integracyjne z podsumowaniem działalności w mijającym roku.	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 Liczba miejsc ograniczona

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