



## 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	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 4,11</b>	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 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 4,11,18,25</b>	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 5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Warsztaty manualne - dekoracje świąteczne</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek 5,12,19,26</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Język angielski</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
<b>Wtorek 5,12,19,26</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Środa 6,13,20,27</b>	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>
	10 <sup>55</sup> - 11 <sup>55</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	
<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 13</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<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>Czwartek 7,14,21,28</b>	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne -</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 7,14,21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 7,14,21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodzieła artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjne)	
<b>Piątek 1, 22</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

#### Zajęcia dodatkowe w marcu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 4</b>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty międzypokoleniowe z drużyną zuchów – przygotowujemy -własnoręczne dekoracje świąteczne</b>	
<b>Wtorek 5</b>	13 <sup>00</sup>	<b>Galeria Designu Polskiego XX i XXI w. w Kamienicy Szolayskich</b>	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
<b>Piątek 8</b>	17 <sup>00</sup>	<b>Dzień Kobiet- impreza na Brackiej</b>	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
<b>Piątek 15</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty międzypokoleniowe z dziećmi w przedszkolu Hutniczek – zajęcia z quillingu</b>	
<b>Piątek 15</b>	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>szkolenie z pierwszej pomocy - prowadzący plut. Paulina Grabowska</b>	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc

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