



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 - 14 ⁰⁰
Środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Czwartek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

Obowiązuje od 5 marca

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty manualne - dekoracje świąteczne (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,26	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Język angielski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy 5.03 zajęcia odwołane
Wtorek 5,12,19,26	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

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

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024 r

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

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