

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 – Maj 2024

Obowiązuje od 13 maja

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona

Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7, 21,28	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty manualne - scrapbooking (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7, 21,28	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Język angielski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Wtorek 7, 21,28	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 8,15,22,29	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 8,15,22,29	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 15	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 8,15,22,29	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9,16,23	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9,16,23	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9,16,23	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Techniki rękodziela artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ - 12 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzielo (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjne)	
Piątek 10,17,24,31	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

Zajęcia dodatkowe w maju 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 14	8 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Wycieczka z przewodnikiem - Niedzica , Czorsztyn.	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
Sobota 18	10 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Piknik Jadalny Kraków FEST	Ul. Kopernika 19, Park Wesoła
Wtorek 21	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Wawel -Katedra – zwiedzanie z przewodnikiem	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona

Sobota 25	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu zajęcia z instruktorami	Park Jordana
Niedziela 26	11 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Święto Rodziny Krakowskiej	Tereny zielone przy Tauron Arena

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