

## 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> - 14 <sup>00</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 – czerwiec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 3,17</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 3,10,17,24</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</b> <b>3,10,17,24</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>24</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty taneczne -</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24</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 zapisy u koordynatora
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie</b> (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>15</sup>	<b>Warsztaty manualne</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</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</b> <b>4,11,18,25</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 <sup>55</sup> - 11 <sup>55</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia eduk. - 1 godzina)	
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</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 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	

<b>Środa</b> <b>19</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne -</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodziela</b> <b>artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne-</b> <b>rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz.)	
<b>Piątek</b> <b>7,14,28</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz.)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Piątek</b> <b>7</b>	12 <sup>00</sup>	<b>Kocham Kraków z wzajemnością -</b> występy taneczne	Rynek Główny, Informacje u koordynatorów
<b>Czwartek</b> <b>13</b>	14 <sup>00</sup>	<b>Piknik integracyjny - grill w ogrodzie</b>	Siedziba CAS , ul Kaczeńcowa 7 zapisy u koordynatorów
<b>Piątek</b> <b>21</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Patrę , słucham , eksperymentuję –</b> interaktywna wystawa AGH - sala iluzji	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
<b>Sobota</b> <b>22</b>	15 <sup>30</sup>	<b>Otwarcie Parku Tetmajera – pokaz</b> taneczny	Informacje u koordynatorów-

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