

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 – sierpień 2024

Obowiązuje od 20.08.2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 12,19	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona

Poniedziałek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 5,12,19,26	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty manualne (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 6,13,20,27	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Język angielski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 20.08. -zajęcia odwołane
Wtorek 6,13,20,27	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 21,28	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 ⁵⁵ - 11 ⁵⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia eduk. - 1 godzina)	
Środa 7,14,21,28	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 21	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 7,14,21,28	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,22,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,22,29	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Techniki rękodziela artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz.)	
Piątek 2,23,30	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz.)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 9	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Wystawa w Muzeum Geologicznym AGH- Jaskinie krasowe, minerały i skamieniałości	Informacje u koordynatorów. obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.
Sobota 24.08	15 ⁰⁰	Retransmisja koncertu Andre Rieu w Multikinie	Informacje u koordynatorów. obowiązują zapisy.
Czwartek 22,29	11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵	Tworzymy żonkile dla hospicjum- warsztaty manualne	siedziba CAS ul.Kaczeńcowa7 Informacje u koordynatora.

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