

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 – wrzesień 2024

Obowiązuje od 9.09.2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 16	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Głosowanie na projekty budżetu obywatelskiego miasta Kraków (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Poniedziałek 2,9,23	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 9.50 zapisy u koordynatora
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 2,16,23	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 2,9,16,23	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruch.-2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 3,	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty manualne – (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 10,17,24	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Warsztaty plastyczne – malarstwo (zajęcia ruchowe - 2 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 10,17,24	11 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty artystyczne – decoupage (zajęcia ruchowe - 2 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 3,10,17,24	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Język angielski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	mała sala siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Wtorek 3,10,17,24	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	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 edukacyjne - 1godz.)	

Środa 4,11,18,25	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 11	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Techniki rękodziela artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 26.09 zajęcia odwołane
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz.)	
Czwartek 12	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Gry w terenie – gra w bule (zajęcia ruchowe -2 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 13,20	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz.)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 6	9 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Informacje u koordynatorów.
Czwartek 12	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Spotkanie integracyjne – podsumowanie projektu CAS- impreza z cateringiem- ogród i sala na Kaczeńcowej	Informacje u koordynatorów. obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.
Niedziela 15	14 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Spotkania Bieńczyckie 2024 - 800 lat Bieńczyce - wolontariat w ramach działań prospołecznych -warsztaty manualne dla mieszkańców oraz pokaz taneczny.	os. Kalinowe 18 plac przy Domu Kultury im. J. Korczaka Informacje u koordynatorów.
Czwartek 19,26	11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵	Tworzymy żonkile dla hospicjum- warsztaty manualne- wolontariat	siedziba CAS ul.Kaczeńcowa7
Czwartek 26 Piątek 27	8 ³⁰ - 17 ³⁰	IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	KS Boronowianka Szczegóły u koordynatora

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