

## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 691 607 399 Barbara

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	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
Środa	10 <sup>00</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 – październik 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek - Piątek 1-11</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Zapisy- przyjmowanie deklaracji</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek 14,21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Gry stolikowe i ruchowe</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek 21,28</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Śpiewać każdy może- karaoke -wolontariat</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Wtorek</b> <b>15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Plastyka-malarstwo</b> 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka</b> <b>ogólnorozwojowa</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 <sup>55</sup> - 11 <sup>40</sup>	<b>Utrzymanie sprawności</b> <b>fizycznej –poznajemy</b> <b>techniki relaksacyjne</b> 1 jednostka zajęciowa	
<b>Środa</b> <b>16,23,30</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Obsługa smartfonów-</b> <b>grupa podstawowa</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie- platforma</b> <b>ZOOM i MEET</b> 1 jednostka zajęciowa	
<b>Czwartek</b> <b>17,24,31</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Język angielski</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>17,24,31</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Warsztaty manualne -</b> szydełkiem lub igłą 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty animacyjno -</b> <b>taneczne</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>18,25</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Poznajemy Kraków – panel</b> dyskusyjny lub spacer w terenie- wolontariat	Informacje na bieżąco u koordynatora

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>Wtorek</b> <b>Czwartek</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>18</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy