

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 691 607 399 Barbara

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Wtorek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
Środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
Czwartek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

Obowiązuje od 21.10.2024r.

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

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

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 18	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 21, Wtorek 22, Czwartek 24	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	przygotowanie chorągiewek na Kwestę Listopadową dla Hospicjum - wolontariat	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy