



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 661 526 356
509 690 123 Iwona
691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
wtorek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰

OBOWIĄZUJE od 8 listopada

Harmonogram zajęć stałych – *listopad 2021*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=UUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny zbiórka godz. 10.45 (zapisy u koordynatora)
	16 ³⁰ - 17 ³⁰	Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne- 1godz.)	Zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego !!!
Wtorek 2,9,16,23,30	9 ³⁰ - 11 ³⁰	Obsługa komputera dla każdego (zajęcia edukacyjne- 2 godz.)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Techniki malarskie -teoria (zajęcia edukacyjne 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Techniki malarskie -warsztaty (zajęcia rozwojowe - 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ¹⁵ -13 ⁰⁰	Zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 9,16,23	13 ¹⁵ -14 ⁰⁰	Zagraj z nami – rozwiązujemy SUDOKU (zajęcia rozwojowe-1 godz. lekcyjna)	bez zajęć 2 i 30 listopada hybrydowo siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ
	11 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17,24	9 ⁵⁵ - 10 ⁴⁰ (I grupa) 10 ⁴⁵ - 11 ³⁰ (II grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz I gr hybrydowo on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ³⁰ -13 ⁴⁵	Jesienne dekoracje - warsztaty rękodzieła artystycznego (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4, 18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4, 25	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Akceptacja siebie w starości wykład połączony z panelem dyskusyjnym (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 18	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 omówienie przygotowań do wernisażu prac artystycznych
Piątek 5, 12,19, 26	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 5	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Warsztaty w terenie z historii sztuki - zwiedzamy Nekropolie Krakowskie (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	Informacje o miejscu zbiórki u koordynatora

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
7.11 Niedziela	18	Występ zespołu Mazowsze Sala Kongresowa ICE	Szczegółowe informacje u koordynatorów
11.11 Niedziela	18 ⁰⁰	Koncert z okazji Święta Narodowego w Teatrze Słowackiego	Szczegółowe informacje u koordynatorów
12.11 Piątek	8 ³⁰ - 17 ⁰⁰	Wycieczka do Solca	Szczegółowe informacje u koordynatorów
30.11 Wtorek	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Andrzejki – zabawa i integracja	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

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