



## 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](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
wtorek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
środa	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

### Harmonogram zajęć stałych – Wrzesień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,26</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUl09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUl09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,26</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09</a> Kod dostępu: 4ftfZc
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- wykład</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	godz. 12 <sup>50</sup> Zalew Nowohucki (przy tężni) - w przypadku deszczu - informacje na bieżąco
	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
<b>Poniedziałek</b> <b>12,26</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 ( zapisy u koordynatora)
<b>Wtorek</b> <b>6,13,27</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia plastyczne -techniki malarskie</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty plastyczne</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>6,13,27</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 7,14,21,28	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUlT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUlT09</a> hasło: 6Q6xpt
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 7,14,28	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Angielski przy kawie- konwersacje</b> w jęz. angielskim (zajęcia edukacyjne - 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 7,14	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Gry w terenie ( MOLKI, Bule)</b> (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 28	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z Wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,29	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 1,8,15,29	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka-</b> spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15, 29	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 9,16, 30	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

#### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
3 sobota	12,00 - 16,00	<b>RODZINNY PIKNIK EKOLOGICZNY - EKO VISTULA</b> - Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929 Kraków, ul. Księcia Józefa 24A	Zgłoszenie uczestnictwa do 01.09.2022 - inf. u koordynatorów
13 wtorek	10.00-14.00	<b>Skarbiec na Wawelu-</b> zwiedzanie z przewodnikiem	szczegółowe informacje u koordynatorów
19,20 poniedziałek, wtorek	9.00 -	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	szczegółowe informacje oraz zapisy u koordynatorów
21.22 Środa, czwartek	9.00-20.00	IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	szczegółowe informacje u koordynatorów
29 czwartek	16.00-19.00	<b>POŻEGNANIE LATA - spotkanie integracyjne w ogródku</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
10,24 sobota	10.30-12.00	<b>„TRENUIJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI</b> – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema

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