

## 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> - 14 <sup>00</sup>
Środa	9 <sup>30</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 – lipiec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 8,15</b>	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>	<b>Smartfony- rozwiązywanie problemów</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek 1,8,15,22,29</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Nowe technologie - smartfony gr. początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b>

<b>Poniedziałek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty taneczne -</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie</b> (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	9 <sup>45</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty manualne</b> (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16</b>	12 <sup>15</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Warsztaty taneczne -</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	13 <sup>15</sup> - 14 <sup>15</sup>	<b>Język angielski</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 <sup>55</sup> - 11 <sup>55</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia eduk. - 1 godzina)	
<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	

<b>Środa</b> <b>24</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodziela artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz.)	
<b>Piątek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Poznajemy Kraków - spacer</b> (zajęcia ruchowe-4 godz.)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Środa</b> <b>17</b>	10 <sup>00</sup>	<b>Przegląd taneczny - występy taneczne grup seniorów</b>	Hala 1000-lecia, Kraków, ul Focha
<b>Wtorek</b> <b>23</b>	8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	Wycieczka zdrowiej z naturą- Dolina Mnikowska	Informacje u koordynatorów-

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