

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

Obowiązuje od 17.07.2024

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

Poniedziałek 1,8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 1,8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 2,9,16,23,30	9 ⁴⁵ - 12 ⁰⁰	Warsztaty manualne (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 2,9,16	12 ¹⁵ - 13 ¹⁵	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 2,9,16,23,30	13 ¹⁵ - 14 ¹⁵	Język angielski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Wtorek 2,9,16,23,30	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 ⁵⁵ - 11 ⁵⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia eduk. - 1 godzina)	17.07 -zajęcia odwołane
Środa 3,10,17,24,31	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	17.07 -zajęcia odwołane

Środa 24	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17,24,31	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Techniki rękodziela artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz.)	
Piątek 5,12,19,26	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz.)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora 19 i 26.07 -spacery odwołane

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 17	10 ⁰⁰	Przeгляд taneczny - występy taneczne grup seniorów	Hala 1000-lecia, Kraków, ul Focha
Piątek 26	8 ³⁰ - 18 ⁰⁰	Wycieczka do skansenu Wygiełzów k/Alwerni	Informacje i zapisy u koordynatorów
Wtorek 23	8 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Wycieczka zdrowiej z naturą- Dolina Mnikowska	Informacje u koordynatorów 23.07 - wycieczka odwołana
Wtorek 30	9 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Wyjazd plenerowy do Tyńca z warsztatami organizowanymi przez MuFo -Czułym okiem	Informacje i zapisy u koordynatorów

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