



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r. zajęcia bezpośrednie w CAS pozostają nadal zawieszane do odwołania.

**Zapraszamy na zajęcia on-line.**

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> jesteśmy do Państwa dyspozycji - telefony do koordynatorów CAS :

**661 526 356**

**509 690 123 Iwona**

**691 607 399 Basia**

e-mail: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

Można z nami porozmawiać, zgłaszać potrzeby w zakresie robienia zakupów artykułów spożywczych, leków i innych Państwa potrzeb co zostanie przekazane wolontariuszom.

## Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

**OBOWIĄZUJE OD 1 marca 2021**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka on-line</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Wielkanocne dekoracje</b> - różne techniki wykonywania pisanek oraz świątecznych stroików (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	<a href="https://meet.google.com/cbh-xkqo-ghr">https://meet.google.com/cbh-xkqo-ghr</a>
<b>Poniedziałek</b> <b>1</b>	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> on-line dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Poniedziałek</b> <b>8,15,22,29</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> on-line dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>INTERNET bez barier</b> Zajęcia on-line (zajęcia edukacyjne)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>
	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	Zagraj z nami on-line Klucz do SUDOKU i innych gier logicznych (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RjE5UT09">https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RjE5UT09</a> hasło: B6EnXQ

<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka on-line</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt
	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Ruszaj głową – trening umysłu</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09">https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09</a> hasło: B6EnXQ
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>INTERNET bez barier</b> Zajęcia on-line (zajęcia edukacyjne))	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>
<b>Czwartek</b> <b>4</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	"Spacerem po zdrowie – 10 000 kroków dziennie" (*1 - ogłoszenie naszej akcji promującej indywidualną aktywność seniorów- on-line (zajęcia rozwojowe )	<a href="https://meet.google.com/dye-iqtx-faa">https://meet.google.com/dye-iqtx-faa</a>
<b>Czwartek</b> <b>11</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>DZIEŃ KOBIET</b> - refleksje po koncercie	<a href="https://meet.google.com/dye-iqtx-faa">https://meet.google.com/dye-iqtx-faa</a>
<b>Czwartek</b> <b>18</b>	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b> – on-line - akcja paczek Banku Żywności	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09">https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09</a> hasło: B6EnXQ
<b>Czwartek</b> <b>25</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie wielkanocne</b> on-line, (Wymiana przepisów kulinarnych, zwyczaje świąteczne, życzenia)	<a href="https://meet.google.com/dye-iqtx-faa">https://meet.google.com/dye-iqtx-faa</a>
<b>Piątek</b> <b>5,12,19,26</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka on-line</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09</a> hasło: 6Q6xpt

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2021r

data	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2021 Godz. 18.00	<b>Koncert z okazji Dnia Kobiet</b> on-line.	Link zostanie przekazany przed koncertem osobom, które zgłosiły chęć obejrzenia koncertu

(\*1 ruszamy z akcją „SPACEREM PO ZDROWIE -10 000 kroków dziennie” - ”. Akcja ma na celu poprawę kondycji seniorów oraz ich zdrowia poprzez zachęcenie ich do dłuższych indywidualnych spacerów. Pomagamy uczestnikom zainstalować aplikację liczącą kroki i ilość przebytych km. Uczestnicy spacerują indywidualnie, a my ich dopingujemy.

Co miesiąc będziemy spotykać się on-line, aby podsumować wyniki.

Dla osoby, która osiągnie najlepszy rezultat przewidziana jest drobna nagroda do wręczenia po powrocie do zajęć stacjonarnych. Spacerować można z kijkami lub bez - ważne, żeby się zmobilizować, a potem podzielić się z nami swoimi osiągnięciami.

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