



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 bezpośrednio w CAS pozostają nadal zawieszane do odwołania.

Zapraszamy na zajęcia on-line.

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10⁰⁰-14⁰⁰ jesteśmy do Państwa dyspozycji - telefony do koordynatorów CAS :

661 526 356

509 690 123 Iwona

691 607 399 Basia

e-mail: 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

zaktualizowany od 8 marca 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka on-line (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Wielkanocne dekoracje - różne techniki wykonywania pisanek oraz świątecznych stroików (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://meet.google.com/cbh-xkqo-ghr
Poniedziałek 1	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵	Nauka języka angielskiego on-line dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
Poniedziałek 8,15,22,29	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nauka języka angielskiego on-line dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
Wtorek 2,9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	INTERNET bez barier Zajęcia on-line (zajęcia edukacyjne)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
Wtorek 2	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Zagraj z nami on-line Klucz do SUDOKU i innych gier logicznych (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ

Wtorek 9,16,23,30	17 ³⁰ - 18 ³⁰	Nauka języka angielskiego on-line dla początkujących (Zajęcia edukacyjne)	http://meet.google.com/pdy-qvih-riy
Środa 3,10,17,24,31	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka on-line (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUU T09 hasło: 6Q6xpt
	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Ruszaj głową – trening umysłu (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjna)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5R XE5UT09 hasło: B6EnXQ
Środa 10	10 ³⁰ - 11 ³⁰	DZIEŃ KOBIET - refleksje po koncercie	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Środa 17	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Spotkanie z wolontariuszami – on-line - akcja paczek Banku Żywności	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Środa 24	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Kawiarenka on-line,	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Środa 31	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Spotkanie wielkanocne on-line (Wymiana przepisów kulinarnych, zwyczaje świąteczne, życzenia)	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Czwartek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	INTERNET bez barier Zajęcia on-line (zajęcia edukacyjne)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
Czwartek 4	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	"Spacerem po zdrowie – 10 000 kroków dziennie" (*1 - ogłoszenie naszej akcji promującej indywidualną aktywność seniorów- on-line (zajęcia rozwojowe)	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Czwartek 11,18,25	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Zagraj z nami on-line Klucz do SUDOKU i innych gier logicznych (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5R XE5UT09 hasło: B6EnXQ
Piątek 5,12,19,26	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka on-line (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZlV5OHpUU T09 hasło: 6Q6xpt

Zajęcia dodatkowe w marcu 2021r

data	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2021 Godz. 18.00	Koncert z okazji Dnia Kobiet 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 lub sms do koordynatora.