



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 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 – kwiecień 2021

obowiązuje od 1 kwietnia 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 12,19,26	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Warsztaty manualne dekoracje ze sznurka, welly lub papieru (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://meet.google.com/cbh-xkqo-ghr
Wtorek 6	8 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	Gimnastyka (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
Wtorek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego- (zajęcia edukacyjne)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
	17 ³⁰ - 18 ³⁰	Nauka języka angielskiego dla początkujących (Zajęcia edukacyjne)	http://meet.google.com/pdy-qvih-riy

Środa 7,14,21,28	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Ruszać głową – trening umysłu (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ
Środa 7	10 ³⁰ - 11 ³⁰	"Spacerem po zdrowie – 10 000 kroków dziennie”/* Akcja promująca indywidualną aktywność seniorów- (zajęcia rozwojowe)	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Środa 14	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Spotkanie z wolontariuszami – akcja paczek Banku Żywności	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Środa 21,28	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Kawiarenka on-line,	https://meet.google.com/dye-iqtx-faa
Czwartek 1,8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego- (zajęcia edukacyjne)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
Czwartek 8,15,22,29	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Zagraj z nami Klucz do SUDOKU i innych gier logicznych (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ
Piątek 9,16,23,30	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dIFGdDBiMmdaZIV50HpUUT09 hasło: 6Q6xpt

/* Akcja „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.