



## 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 oraz spacer w terenie.**

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 – maj 2021

*Aktualizacja od 12.05.2021*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>10,17,24,31</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</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>Warsztaty manualne dekoracje ze sznurka, welly lub papieru</b> (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>17,24,31</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych</b> (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego-</b> (zajęcia edukacyjne)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>
	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	<b>Nauka języka angielskiego dla początkujących</b> (Zajęcia edukacyjne)	<a href="http://meet.google.com/pdy-qvih-riy">http://meet.google.com/pdy-qvih-riy</a>
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</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>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>Środa</b> <b>5, 12</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> dla średniozaawansowanych (Zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Środa</b> <b>19,26</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka</b> spotkanie w ogródku	Ogródek przy ul. Kaczeńcowej 7 (siedziba CAS)
<b>Środa</b> <b>12,19,26</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	Spacery z kijkami – Nord Walking	Zajęcia w plenerze- zbiórka na ul. Kaczeńcowej 7 ( siedziba CAS)
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego-</b> (zajęcia edukacyjne)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Zagraj z nami</b> Klucz do SUDOKU i innych gier logicznych (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjna)	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RkE5UT09">https://us05web.zoom.us/j/7850072768? pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5R kE5UT09</a> hasło: B6EnXQ
<b>Piątek</b> <b>7,14,21,28</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka</b> <b>ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUk09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd= bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUU k09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Piątek</b> <b>14</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego</b> z przewodnikiem	Zbiórka przy wejściu do ogrodu Botanicznego (ul. Kopernika 27) O godz.. 11.50
<b>Piątek</b> <b>28</b>	11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup>	<b>Spacer na terenie rekreacyjnym</b> - staw i plaża w Parku Lotników	Zbiórka przy przystanku- TAURON Arena Kraków al. Pokoju- godz. 11.30

### Zajęcia dodatkowe w maju 2021r

data	rodzaj zajęć	uwagi
25.05.2021 Godz. 15.00  27.05.2021 Godz. 11.00	<b>SPOTKANIE z przedstawicielem Straży Miejskiej dot. znowelizowanych przepisów kodeksu drogowego.</b>	Link zostanie przekazany przed spotkaniem
23.05.2021 10.00-18.00	<b>ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ - impreza na Błoniach Krakowskich</b>	Widowiska plenerowe i happeningi.

/\* 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 zmotywować, 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.***