



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : **661 526 356**
509 690 123 Iwona
691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| poniedziałek | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |
| wtorek | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |
| środa | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |
| czwartek | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |
| piątek | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |

OBOWIĄZUJE OD 23 sierpnia

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|-------------------------------------|--|---|
| Poniedziałek 23,30 | 9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵ | Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt |
| Poniedziałek 2,9,16,23,30 | 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | Aerobik w wodzie (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) | Park Wodny zbiórka godz. 10.45 (zapisy u koordynatora) |
| Poniedziałek 2,9,16,23,30 | 16 ³⁰ - 17 ³⁰ | Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne) | Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom) |
| Poniedziałek 2 | 19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ | Nauka języka angielskiego dla początkujących (Zajęcia edukacyjne) | http://meet.google.com/pdy-qvih-riy |
| Wtorek 3,10,17,24,31 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Obsługa komputera dla każdego (zajęcia edukacyjne 2 godziny) | https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu |
| Wtorek 17 | 10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵ | Warsztaty manualne - wykonanie rzeźb z masy papierowej i gipsowej (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Środa 4,11,18,25 | 10 ³⁰ - 11 ¹⁵ | Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| | 11 ³⁰ - 13 ⁰⁰ | Warsztaty manualne - recykling, ozdoby z podkosznurka, papieru, itp. (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 11,25 | 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Kawiarenka -spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 4,18 | 13 ⁰⁰ - 14 ³⁰ | Spacery z kijkami – Nordic Walking (zajęcia rozwojowe 2 godz.) | zbiórka na ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 5,12,19,26 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Nowe technologie (smartfony , tablety) (zajęcia edukacyjne 2 godziny) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 5,19 | 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ | Narodowy Spis Powszechny Jak się spisać? - indywidualna pomoc w prawidłowym spisie | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 12 | 12 ⁰⁰ -13 ³⁰ | Gry terenowe MOLKI (zajęcia rozwojowe 2 godziny) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 26 | 12 ⁰⁰ -13 ³⁰ | Spotkanie z wolontariuszami | Spotkanie w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Piątek 27 | 9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵ | Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV50HpUUT09 hasło: 6Q6xpt |
| Piątek 6,13,20 | 11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | udział w Pikniku Krakowskim w Parku Jordana | Spotkanie na miejscu – Park Jordana |

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021r

| data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---------------|---|---|
| 8.08 | 19.00 | Koncert zespołu Matusik & Ghostman w ramach Letniego Ogrodu Kultury | Dworek Białoprądnicki Szczegółowe informacje u koordynatorów |
| 15.08 | 19.00 | Koncert zespołu Above the Ground w ramach Letniego Ogrodu Kultury | Dworek Białoprądnicki Szczegółowe informacje u koordynatorów |
| 06 – 08.08 13 – 15.08 20 – 22.08 | 11.00 - 18.00 | Piknik Krakowski w Parku Jordana (jako część projektu <i>Kraków Culture Summer</i>) <i>organizowany przez KBF</i> | Szczegółowe informacje u koordynatorów |
| 21.08 | 14.00 - 21.30 | I Nowohuckie Senioralia- NCK | Szczegółowe informacje u koordynatorów |

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