



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 30 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	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=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUU09 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.