

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona

691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| poniedziałek | 9 ³⁰ - 13 ³⁰ |
| wtorek | 9 ³⁰ - 13 ³⁰ |
| środa | 9 ³⁰ - 13 ³⁰ |
| czwartek | 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ |
| piątek | 9 ³⁰ - 13 ³⁰ |

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2022

Obowiązuje od 22 czerwca

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Poniedziałek 13,20,27 | 9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵ | Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna) | us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt |
| Poniedziałek 6,13,20,27 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny) | https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09 Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc |
| | 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne) | Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 (zapisy u koordynatora) |
| | 17 ⁵⁰ - 18 ⁵⁰ | Język angielski – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | on-line: Link zostanie podany przed zajęciami 20.06 -lekcja odwołana |
| Wtorek 14,21,28 | 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ | Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| | 11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ | Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| | 11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Kawiarenka - spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Wtorek 7,14,21,28 | 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | on-line: link zostanie podany przed zajęciami 21.06 -lekcja odwołana |

| | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--|--|
| Środa 1,15,22,29 | 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ | Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina) | Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt |
| | 11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ | Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna). | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 8 | 10 ³⁰ - 13 ³⁰ | Gra w molki i inne gry (zajęcia ruchowe- 4 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7, ogródek |
| Środa 22 | 12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Spotkanie z wolontariuszami | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 2,9,23 30 | 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ | Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| | 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina) | |
| | 11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ | Kawiarenka- spotkanie | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 2,9,30 | 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ | Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| | 13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵ | Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna) | |
| Piątek 3,10,24 | 10 ³⁰ - 13 ³⁰ | Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne) | Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022r

| data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------|-------------|--|---|
| Niedziela 19 | 18.00 | Koncert Piosenki francuskiej- Auditorium Maximum | szczegółowe informacje u koordynatorów |
| Wtorek 7 | 10-14 | Festyn dla seniorów – Zalew Nowohucki | szczegółowe informacje u koordynatorów |
| Poniedziałek 20 | 16.00 | Spotkanie integracyjne – grill w ogrodzie | szczegółowe informacje u koordynatorów |
| Środa 1,8,22,29 | 18.00-19.00 | „TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem | zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę) |
| Sobota 11,25 | 10.30-12.00 | „TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem | zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema |
| Środa 22 | 16.00-18.00 | „Badam piersi i dbam o siebie” spotkanie edukacyjne w ramach projektu realizowanego przez Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 szczegółowe informacje u koordynatorów |
| Niedziela 26 | 16.00 | Popołudnie ze Straussem na scenie plenerowej obok Zespołu Szkół Muzycznych w WIELICZCE, przy ul. Dembowskiego 2. | szczegółowe informacje u koordynatorów |

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