

## 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](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
wtorek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
środa	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

### Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 22,29	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUl09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUl09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Poniedziałek</b> 1,8,22,29	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09</a> Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftZc
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- wykład</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>	<b>Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 9	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spacer rekreacyjny- ZALEW NOWOHUCKI</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów
<b>Wtorek</b> 16,23,30	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia plastyczne -techniki malarskie</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty plastyczne</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> 16,23,30	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

<b>Środa</b> <b>3</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Spacer Bulwarami nad Wisłą</b> (zajęcia ruchowe-2 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>17,24,31</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9</a> hasło: 6Q6xpt
	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>17,24,31</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka-</b> spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>17,24,31</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Gry w terenie ( MOLKI, Boule)</b> (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>24</b>	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z Wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>11.08 zajęcia on-line</b> <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9</a> hasło: 6Q6xpt
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU9</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Czwartek</b> <b>4, 18,25</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka-</b> spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>4, 11,18,25</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>11.07- plener</b>
	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
<b>Piątek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa</b> (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

#### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Wtorek</b> <b>2</b>	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów- Park przy AWF	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>3</b>	10.00-12.00	Wzgórze Wawelskie – zwiedzanie Ogrody wawelskie i inne	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>10</b>	9.00-18.00	Wycieczka do Wiśnicza- zwiedzanie zamku	szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>3,17,24,31</b>	18.00-19.00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
<b>Sobota</b> <b>6,20</b>	10.30-12.00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema

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