



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 – Sierpień 2022

Obowiązuje od 8 sierpnia

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 22,29	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUlT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 1,8,22,29	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
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zdrowie przez aktywność- wykład (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	Zajęcia w terenie
	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	Zdrowie przez aktywność- ćwiczenia nordic walking (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	Zajęcia w terenie
Wtorek 9	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Zwiedzanie kościoła św. Jana Chrzyciela (ul. Wańkowicza) (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	Spotkanie o godz. 10 ⁰⁰ przy tężni - Zalew Nowohucki szczegółowe informacje u koordynatorów
	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem pierścieni SMOVEY (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Wtorek 16,23,30	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

Wtorek 16,23,30	11 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 16,23,30	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Spacer Bulwarami nad Wisłą (zajęcia ruchowe-2 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów
Środa 17,24,31	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=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 17,24,31	11 ⁴⁵ -12 ³⁰	Jęz. Angielski przy kawie – konwersacje w jęz. Angielskim (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 17,24,31	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Gry w terenie (MOLKI, Boule) (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 24	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Spotkanie z Wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.08 zajęcia on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Czwartek 4, 18,25	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4, 11,18,25	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 11.08- plener
	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Czwartek 11	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Zajęcia dogoterapii – zajęcia z psem, prowadzone przez pracownika Polskiej Akademii Zoopsychologii (zajęcia edukacyjne - 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 5,12,19,26	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 sierpniu 2022r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 2	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów- Park przy AWF	szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 3	10.00-12.00	Wzgórze Wawelskie – zwiedzanie Ogrody wawelskie i inne	szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 10	9.00-18.00	Wycieczka do Wiśnicza- zwiedzanie zamku	szczegółowe informacje u koordynatorów

Środa 3,17,24,31	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 6,20	10.30- 12.00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema
Niedziela 21	15.00	Senioralia – impreza dla seniorów - NCK Nowa Huta	szczegółowe informacje u koordynatorów
Niedziela 21	15.00	Retransmisja Koncertu Andre Rieu - Multikino	szczegółowe informacje u koordynatorów
Niedziela 28	19.30	Koncert „Na Orbicie Serc” – na Wawelu	szczegółowe informacje u koordynatorów

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