

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 691 607 399 Barbara

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Wtorek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
Środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Czwartek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

Obowiązuje od 29.11.2024r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,18,25	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 duża sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 4,18,25	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Śpiewać każdy może- karaoke 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów

Poniedziałek 4,18,25	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie 2 jednostki zajęciowe	Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 19,26	11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵	Trening pamięci 1jednostka zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6,13, 27	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 ⁵⁵ - 11 ⁴⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne 1 jednostka zajęciowa	
Środa 6,13, 27	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-grupa podstawowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Nowe technologie- platforma ZOOM i MEET 1 jednostka zajęciowa	
Czwartek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14, 21,28	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty manualne – szydełkiem lub igłą 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵	dekoracje świąteczne 3 jednostki zajęciowe	
Piątek 15,22,29	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy

Piątek 29	11 ³⁰ - 13 ⁴⁵	Warsztaty artystyczne – tworzymy biżuterie 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
----------------------	-------------------------------------	--	---

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 22	11 ³⁰ - 12 ³⁰	Spotkanie wolontariuszy z Panią Prezes Hospicjum św. Łazarza	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 29	11 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Międzypokoleniowy Konkurs kulinarny we współpracy z Radą dzielnicy XVI oraz Zespołem Szkół Gastronomicznych	Zespół Szkół Gastronomicznych nr1 Osiedle Złota Jesień 16 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 28	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Impreza andrzejkowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7, Piątek 15	10 ⁰⁰ - 11 ¹⁰	Wawel Zaginiony, Wawel Podziemny, Lapidarium - zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 7, Wtorek 12	11 ³⁰ - 12 ⁴⁰ 10 ⁰⁰ - 11 ¹⁰	Wawel Odzyskany - zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek 8	11 ⁰⁰ - 12 ¹⁰	Wawel- Zamek II -komnaty , wystawa czasowa - zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa 20	8 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Wycieczka do Zabrze- podziemny spływ sztolnią Królowa Luiza oraz Planetarium w Chorzowie	obowiązują zapisy

Piątek 29	8 ³⁰ - 17 ⁰⁰	Wyjazd integracyjny na zaproszenie Fundacji Szansa dla Niewidomych - wycieczka do Wadowic	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Akcja do 1 grudnia		Zbiórka rzeczy dla Schroniska Psie Pole – dołączamy do Akcji Hufca Nowa Huta	Zbiórka rzeczy Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy