

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona; 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 – styczeń 2025

Obowiązuje od 17.01.2025r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13, 20, 27	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 duża sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 13, 20, 27	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 13, 20, 27	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Śpiewać każdy może-karaoke - wspólne kolędowanie i nie tylko 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie	Park Wodny

13, 20, 27		2 jednostki zajęciowe	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 14,28	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 8,15,22,29	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 8,15,22,29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-grupa podstawowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Nowe technologie- laptopy-bezpieczeństwo w sieci 1 jednostka zajęciowa	
Czwartek 2, 9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 9, 16, 23,	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 3,10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 21	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Spotkanie przy kawie- świętujemy Dzień Babci i Dziadka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
17 Piątek	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	W świecie uczuć i wyobraźni-oprowadzanie kuratorskie z wykładem o życiu i twórczości Zofii Rydet	MuFo , ul. Rakowicka

23 Czwartek	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Bezpieczny Senior -Pogadanka z policjantem	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
od 20.12.24 do 25.01.25		33-WOŚP – puszka stacjonarna w CAS Kaczeńcowa 7 – możliwość wpłaty datków przez seniorów CAS	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy