

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

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

|              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| Poniedziałek | 9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>  |
| Wtorek       | 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> |
| Środa        | 9 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>  |
| Czwartek     | 9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>  |
| Piątek       | 9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>  |

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

| dzień tygodnia                              | godzina                             | rodzaj zajęć                                                          | uwagi                                                                                 |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>3, 10, 17, 24</b> | 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> | <b>Gry stolikowe - różne</b><br>1 jednostka zajęciowa                 | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br>duża sala<br>zajęcia organizowane przez seniorów     |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>3, 10, 17, 24</b> | 11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Brydż</b><br>2 jednostki zajęciowe                                 | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br><b>mała sala</b> zajęcia organizowane przez seniorów |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>3, 10, 17, 24</b> | 10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup> | <b>Aerobik w wodzie</b><br>2 jednostki zajęciowe                      | Park Wodny<br>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona                            |
| <b>Wtorek</b><br><b>4,11,</b>               | 10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> | <b>Plastyka-malarstwo</b><br>2 jednostki zajęciowe                    | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7                                                         |
| <b>Wtorek</b><br><b>4, 11, 18</b>           | 11 <sup>45</sup> -12 <sup>45</sup>  | <b>Zagraj z nami w RUMMIKUBA</b> -dla początkujących i zaawansowanych | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7                                                         |

|                                      |                                     |                                                                                                  |                                                                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa</b><br><b>5,12,19,26</b>    | 10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup> | <b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b><br>1 jednostka zajęciowa                                       | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
|                                      | 10 <sup>55</sup> - 11 <sup>40</sup> | <b>Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne</b><br>1 jednostka zajęciowa |                                                                               |
| <b>Środa</b><br><b>5,12,19,26</b>    | 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Obsługa smartfonów-grupa podstawowa</b><br>1 jednostka zajęciowa                              | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br>obowiązują zapisy                            |
|                                      | 13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> | <b>Nowe technologie- laptopy-bezpieczeństwo w sieci</b><br>1 jednostka zajęciowa                 |                                                                               |
| <b>Czwartek</b><br><b>6,13,20,27</b> | 9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>  | <b>Język angielski</b><br>1 jednostka zajęciowa                                                  | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7                                                 |
| <b>Czwartek</b><br><b>13, 20</b>     | 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup> | <b>Warsztaty manualne –</b><br>2 jednostki zajęciowe                                             | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br>obowiązują zapisy                            |
| <b>Piątek</b><br><b>7,14,21,28</b>   | 10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> | <b>Warsztaty animacyjno - taneczne</b><br>1 jednostka zajęciowa                                  | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7<br>obowiązują zapisy                            |
| <b>Piątek</b><br><b>7,14,21,28</b>   | 11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> | <b>Zagraj z nami w RUMMIKUBA</b> -dla początkujących i zaawansowanych                            | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7                                                 |

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2025 r.

| Data                                                    | godz.                               | rodzaj zajęć                                                                                | uwagi                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>Wtorek</b><br><b>Czwartek</b> | 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Kawiarenka</b>                                                                           | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| <b>Wtorek</b><br><b>11</b>                              | 11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup> | <b>Twój głos się liczy</b> -spotkanie ze studentami na temat formuły budżetu obywatelskiego | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| <b>Wtorek</b><br><b>25</b>                              | 11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup> | <b>Wykład na temat „Zdrowy słuch”</b> -możliwość darmowego badania słuchu                   | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy