

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 – LIPIEC 2025

Obowiązuje od 22.07.2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 duża sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Wtorek 8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 1,8,22,29	11 ⁴⁵ -13 ¹⁵	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 2,9,16,23,30	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 2,9,16,23,30	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 3,10,17,24,31	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 3,10,17,24,31	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 11,18,25	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 4,11,18,25	11 ³⁰ - 12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA-dla początkujących i zaawansowanych	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - piątek	od 11 ⁰⁰	W naszym ogródku- prace w ogrodzie na Kaczeńcowej	Szczegóły u koordynatorów,
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 24	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Wolontariat- Spotkanie z Fundacją Seniorzy i Dzieci	Szczegóły u koordynatorów,
Wtorek 29	10 ⁰⁰	Turniej gry w molki- z CAS-em Nie dzieli nas wiek	Ul. Kluzeka Szczegóły u koordynatorów,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy