

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona - dyżur środa 11⁰⁰-13⁰⁰

691 607 399 Barbara - dyżur wtorek 11⁰⁰-13⁰⁰

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 – Sierpień 2025

Obowiązuje od 14.08.2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 duża sala zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Wtorek 12,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,26	10 ³⁰ -12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA -dla początkujących i zaawansowanych	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala
Wtorek 19,26	11 ⁴⁵ -13 ¹⁵	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona 6.08 – gimnastyka odwołana
	10 ⁵⁵ - 11 ⁴⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne 1 jednostka zajęciowa	
Środa 6,13,20,27	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-grupa podstawowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Nowe technologie- laptopy-bezpieczeństwo w sieci 1 jednostka zajęciowa	
Czwartek 7,14,21,28	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 1,8,22,29	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 1,8,22,29	11 ³⁰ - 12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA-dla początkujących i zaawansowanych	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 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
Wtorek 5,19	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Wolontariat- Spotkanie z Fundacją Seniorzy i Dzieci -tworzenie darów na rzecz fundacji	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 14	17 ⁰⁰	Koncert towarzyszący Nocy Cracovia Sacra 2025- Eleni z zespołem	Przy ołtarzu trzech tysięcy na Skałce
Wtorek 19	15 ³⁰	Multikino – film „Vinci 2”	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona

Niedziela 24	10 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	V Nowohuckie Senioralia - wydarzenie promujące zdrowy i aktywny styl życia możliwość bezpłatnej MAMMOGRAFII	przy NCK
Wtorek 26	12 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Piknik dla zdrowia – (muzyka na żywo, poczęstunek, warsztaty, badania profilaktyczne itp.)	Centrum Seniorpedii ul Kazimierza Wielkiego 117

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy