

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 – Październik 2025

Obowiązuje od 9.10 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Wtorek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7,14,21,28	11 ³⁰ -13 ⁰⁰	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 1,8,15,22,29	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 1,8,15,22,29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-grupa początkująca 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-grupa średniozaawansowana 1 jednostka zajęciowa	
Czwartek 2,9,16,23,30	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 16.10 zajęcia odwołane
Czwartek 2,9,16,30	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy 16.10 zajęcia odwołane
Piątek 3, 17,24,31	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 3,17,24,31	11 ³⁰ - 12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA-dla początkujących i zaawansowanych	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 8	od 10 ⁰⁰	18 Forum Seniora – „Jesień życia aktywnie i z pasją”	Auditorium Maximum UJ ul. Krupnicza 33 szczegóły u koordynatora
piątek 10	10 ⁰⁰	Spotkanie uczestników biorących udział w zawodach M65+ z zaproszonymi gośćmi	Szczegóły u koordynatorów
piątek 10	15 ⁰⁰	Zwiedzanie wystawy Chelmoński z przewodnikiem MN Gmach Główny	Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 16	12 ⁰⁰	Wycieczka do Kopalni Soli w Wieliczce	Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona

Sobota 18	10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Rodzinne, plenerowe spotkanie w Parku Bednarskiego – integracja międzypokoleniowa	Szczegóły u koordynatorów
Wtorek 7,21	11 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty tworzymy - dary dla Fundacji Senior & Dzieci	Szczegóły u koordynatora
Poniedziałek 6,13,20,27 Piątek 3,10,17,24	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Slow Jogging nad Zalewem Nowohuckim Trenuj z Ulą Gącik	Szczegóły u koordynatora
Poniedziałek 20	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	Europejski Dzień Seniora spotkanie integracyjne – zaproszeni goście Fundacja <i>SENIOR & DZIECI</i>	Szczegóły u koordynatora
Czwartek 23	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Warsztaty tworzenia witrażowego wisiorka - organizator Muzeum Witrażu	Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy