

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 – Listopad 2025

w dniu 11.11.2025 CAS zamknięty

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|-------------------------------------|---|--|
| Poniedziałek 3,10,17,24 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów |
| Poniedziałek 3,10,17,24 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Brydż 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala</i> zajęcia organizowane przez seniorów |
| Poniedziałek 10,24 | 11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Tenis stołowy 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Poniedziałek 3,10,17,24 | 10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵ | Aerobik w wodzie 2 jednostki zajęciowe | Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Wtorek 4, 25 | 10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ | Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Wtorek 18 | 10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵ | Warsztaty artystyczne – tworzymy biżuterie 3 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy ilość miejsc ograniczona |
| Wtorek 4,18,25 | 11 ³⁰ -13 ⁰⁰ | Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>w dniu 18.11 mała sala</i> |
| Środa 5,12,19,26 | 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 5,12,19,26 | 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Obsługa smartfonów- grupa początkująca 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| | 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Obsługa smartfonów- grupa średniozaawansowana 1 jednostka zajęciowa | |
| Czwartek 6,13,27 | 9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵ | Język angielski 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Czwartek 6,27 | 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Czwartek 13 | 11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵ | Warsztaty manualne – dekoracje świąteczne 3 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Piątek 7,14,21,28 | 10 ¹⁵ - 11 ¹⁵ | Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Piątek 7,14,21,28 | 11 ³⁰ - 12 ¹⁵ | Relaksacja z elementami medytacji 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Piątek 7,14,21,28 | 11 ³⁰ - 13 ³⁰ | Zagraj z nami w RUMMIKUBA -dla początkujących i zaawansowanych 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala</i> |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025 r.

| Data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Piątek 7,14,21,28 | 11 ³⁰ - 13 ³⁰ | Śpiewać każdy może-karaoke – przygotowanie kolędy do nagrania dla Hospicjum | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala wolontariat</i> |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|
| Piątek 7,14 | 14 ²⁰ - 16 ⁰⁰ | Wyjście na Wawel - zwiedzanie wystawy Podziemia Zamku (Wawel Zaginiony) - z przewodnikiem | Obowiązują zapisy – ilość miejsc ograniczona (dwie różne grupy) |
| Piątek 7,14 | 14 ²⁰ - 16 ⁰⁰ | Wyjście na Wawel -zwiedzanie wystawy Zamek II - z przewodnikiem | Obowiązują zapisy – ilość miejsc ograniczona (dwie różne grupy) |
| Czwartek 20 | 6 ³⁰ - 20 ³⁰ | Wycieczka do Warszawy –zwiedzanie z przewodnikiem między innymi Pałacu Króla Jana III w Wilanowie , Zamku Królewskiego. | Szczegóły w mailu oraz u koordynatorów Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Czwartek 6,13 | 12 ³⁰ - 13 ³ | Tworzymy - dary dla Fundacji Senior & Dzieci | Szczegóły u koordynatora wolontariat |
| Poniedziałek 10 Piątek 7.14 | 12 ³⁰ - 13 ³⁰ | Slow Jogging nad Zalewem Nowohuckim -Trenuj z Ulą Gącik | Szczegóły u koordynatora |
| Czwartek 27 | 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ | Impreza andrzejkowa z cateringiem w ramach spotkań integracyjnych | Restauracja nad Zalewem Nowohuckim Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Środa 5 | 12 ³⁰ - 13 ³⁰ | Warsztaty tworzenia witrażowego wisiorka - organizator Muzeum Witrażu | Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Poniedziałek do Piątek | w godzinach otwarcia CAS | Pielęgnacja kwiatów doniczkowych w salach na Kaczeńcowej | Szczegóły u koordynatorów, dyżury - wolontariat |
| Poniedziałek Wtorek Czwartek | 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Kawiarenka | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy