

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

Obowiązuje od 18.11. 2025

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 Zajęcia przełożone na 27.11
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
Czwartek 27	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty artystyczne – tworzymy biżuterie 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy ilość miejsc ograniczona
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>

w dniu 11.11.2025 CAS zamknięty

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
Sobota 29	17 ⁰⁰	Warsztaty taneczne z Iwoną Pavlovicz	Hali Sportowej SP 89, os. Piastów 34 Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa 5	12 ³⁰ - 13 ³⁰	Warsztaty tworzenia witrażowego wisiora - organizator Muzeum Witrażu	Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek do Piątek	w godzinach otwarcia CAS	Pielęgnacja kwiatów doniczkowych w salach na Kaczeńcovej	Szczegóły u koordynatorów, dyżury - wolontariat
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy