

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 – Grudzień 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 1,8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala</i> zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 1,8,15,22,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Tenis stołowy 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 1,8,15	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie 2 jednostki zajęciowe	Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 8	11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵	Warsztaty manualne – dekoracje świąteczne 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy

Poniedziałek 15	11 ³⁰ -13 ⁰⁰	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 2,9,16	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 9,16,	11 ³⁰ -13 ⁰⁰	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17	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 3,10,17	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 4,11,18	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 4,18	11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵	Warsztaty manualne – dekoracje świąteczne 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 5, 19	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 5, 19	11 ³⁰ - 12 ¹⁵	Relaksacja z elementami medytacji 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek 5, 19	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA -dla początkujących i zaawansowanych 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala</i>

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 2	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Śpiewać każdy może-karaoke – nagranie kolędy dla Hospicjum -wolontariat	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 2	9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Międzypokoleniowy konkurs kulinarny we współpracy z Radą dzielnicy XVI oraz Zespołem Szkół Gastronomicznych nr 1 w Nowej Hucie	W Zespole Szkół Gastronom. nr 1 (os Złota Jesień 16) zapisy i informacje u koordynatora- ilość miejsc ograniczona
Środa 3	12 ⁰⁰ lub 16 ⁰⁰	Koncert dla Seniorów w ICE oraz wystawa prac uczestników konkursu SERCEM I PĘDZŁEM 2025	Szczegóły u koordynatora
Piątek 5	16 ⁰⁰	Muzeum Fabryki Wódek w Krakowie zwiedzanie z przewodnikiem	Szczegóły u koordynatora Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 11	godz. zostanie podana	Spotkanie świąteczne Bińczyckich Organizacji NGO organizowane przez Radę Dzielnicy XVI w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1	Obowiązują zapisy i szczegóły u koordynatora- ilość miejsc ograniczona
Piątek 12	6 ³⁰ - 20 ³⁰	Wycieczka do Bielska Białej – zwiedzanie z przewodnikiem	Szczegóły u koordynatora Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek do Piątek	w godzinach otwarcia CAS	Pielęgnacja kwiatów doniczkowych w salach na Kaczeńcowej	Szczegóły u koordynatora, dyżury - wolontariat
Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy