

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

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

691 607 399 Barbara - dyżur środa 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 – Styczeń 2026

Obowiązuje od 19.01.2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>mała sala</i> zajęcia organizowane przez seniorów
Poniedziałek 12,19,26	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Tenis stołowy 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 13,20,27	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa Gr1 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 w dniu 13 i 20.01-zajęcia odwołane obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 13,20,27	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Relaksacja z elementami medytacji 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona w dniu 20.01-zajęcia odwołane
Wtorek 13,20,27	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 w dniu 13.01-zajęcia odwołane
Środa 14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Warsztaty manualne – 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Środa 14,21,28	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 15,22,29	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 15,22,29	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty plastyczne – malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Piątek 16,23,30	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona w dniu 23.01-zajęcia odwołane
Piątek 16,23,30	11 ³⁰ - 12 ¹⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa Gr2 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona w dniu 23.01-zajęcia odwołane
Piątek 2,9,16,23,28	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> w dniu 23.01-zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
środa 7	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Muzeum UJ z przewodnikiem – dwie grupy	zapisy i informacje u koordynatora - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 8	8 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Wycieczka do Doliny Choczołowskiej	zapisy i informacje u koordynatora- ilość miejsc ograniczona
Piątek 23	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Dzień Babci i Dziadka- spotkanie z zaproszonymi gośćmi z Fundacji Seniorzy & Dzieci	zapisy i informacje u koordynatora- 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