

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 czwartek 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 – Wrzesień 2026

Obowiązuje od 16.09.2026

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa Gr 1 i 2 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 14,21	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Ćwiczenia pamięci 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 14,21	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Gra w bulle 1 jednostki zajęciowe	bulodrom os. Jagiellońskie - Planty Bieńczyckie
Poniedziałek 14,21,28	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów

Poniedziałek 14,21,28	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA -dla początkujących i zaawansowanych 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 1,8,15	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Warsztaty manualne 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 1,8,15,22,29	11 ³⁰ - 12 ³⁰	Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów
Środa 2,9,16,23	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Relaksacja z elementami medytacji 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona Zajęcia z 16.09 przeniesione na 18.09
Środa 2,9,16,23	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Obsługa smartfonów-obie grupy 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 3,10,17	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 3,10,17	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Warsztaty plastyczne – malarstwo 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Czwartek 3,10,17	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Gry stolikowe - różne 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów
Piątek 18	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Relaksacja z elementami medytacji 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek 4,11,18,25	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA -dla początkujących i zaawansowanych 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek do Piątek	w godzinach otwarcia CAS	Pielęgnacja ogrodu oraz kwiatów doniczkowych na Kaczeńcowej	Szczegóły u koordynatora, dyżury - wolontariat

Poniedziałek Wtorek Czwartek	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 4	9 ³⁰ - 15 ⁰⁰	Rejs statkiem do Tyńca- impreza organizowana przez Seniorpedia	Zapisy i szczegóły u koordynatora ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 7	7 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Wycieczka – Cieszyn, Grodziec Śląski	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 15	14 ⁰⁰	podsumowanie działalności CAS ZJH w ramach projektu 2024-2026 - spotkanie integracyjne	Dom Rybaka- Zalew Nowohucki obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 17	9 ³⁰ -13 ³⁰	Głosowanie w Budżecie Obywatelskim - mobilny punkt głosowania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 (punkt głosowania dla wszystkich mieszkaneek i mieszkańców Krakowa)
Niedziela 20	14 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Spotkania Bieńczyckie 2026- występ taneczny seniorów CAS ZJH oraz prowadzenie otwartych międzypokoleniowych warsztatów artystycznych dla społeczności lokalnej	MDK im. J. Korczaka Wolontariat - szczegóły u koordynatora
Czwartek 24	19 ¹⁵	Wyjście do Teatru Bagatela „Umrzeć ze śmiechu ”	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa, Czwartek 23,24	9 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	KS Boronowianka Zapisy i szczegóły u koordynatora,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy