

Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona; 691 607 399 Barbara

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 2024

Obowiązuje od 04.12.2024r.

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|-------------------------------------|---|---|
| Poniedziałek 2,9,16,23,30 | 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Gry stolikowe - różne 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 duża sala zajęcia organizowane przez seniorów |
| Poniedziałek 2,9,16 | 11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Brydż 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala zajęcia organizowane przez seniorów |
| Poniedziałek 2,9,16,23,30 | 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Śpiewać każdy może-karaoke (23, 30.12 - kolędy) 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zajęcia organizowane przez seniorów |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Poniedziałek 2,9,16 | 10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵ | Aerobik w wodzie 2 jednostki zajęciowe | Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Wtorek 3,10,17 | 10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ | Plastyka-malarstwo 2 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 (10XII mała sala) |
| Wtorek 3,17 | 11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵ | Trening pamięci 1jednostka zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 4,11,18 | 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 4,11,18 | 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Obsługa smartfonów-grupa podstawowa 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| | 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Nowe technologie- platforma ZOOM i MEET 1 jednostka zajęciowa | |
| Czwartek 5,12,19 | 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ | Język angielski 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 5,12,19 | 11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵ | Warsztaty manualne – dekoracje świąteczne 3 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Piątek 6,13,20,27 | 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ | Warsztaty animacyjno - taneczne 1 jednostka zajęciowa | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy |
| Piątek 13 | 11 ³⁰ - 13 ⁴⁵ | Warsztaty artystyczne – tworzymy biżuterie 3 jednostki zajęciowe | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

| Data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|--|--|--|
| Poniedziałek Wtorek Czwartek | 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ | Kawiarenka | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 4 | 12⁰⁰ lub 16⁰⁰ | Koncert dla Seniorów – organizowany przez UM Kraków w ramach PASiOS | Centrum Kongresowe- ICE wejściówki – samodzielny, indywidualny odbiór w punktach INFO Kraków (inf. w mailu) |
| Środa 4 | | IV edycja konkursu „Sercem i pędzlem” – wystawa w ICE | wystawa prac seniorów – w holu Centrum Kongresowego ICE (wstęp wolny) |
| Sobota 7 | 10 ³⁰ | Zaproszenie na turniej "Zagraj z Mikołajem w Rummikub" | Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13 |
| Wtorek 10 | 11 ⁴⁵ - 13 ⁴⁵ | Wolontariat – tworzymy dary na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 12 | 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ | Spotkanie świąteczne integracyjne | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |
| Wtorek 17 | 15 ³⁰ seans 2,5godz | Multikino - Listy do M. Pożegnania i powroty. | obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy