

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 09.12.2024r.

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 9,16.XII odwołane

Poniedziałek 2,9,16	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie 2 jednostki zajęciowe	Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 9,16,23	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Warsztaty manualne (prace wykończeniowe) 1jednostka zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 9,16	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Trening pamięci – SUDOKU 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
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 11 ⁴⁵ - 13 ⁴⁵	Trening pamięci 1jednostka zajęciowe 2 jednostki 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