

## 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](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Wtorek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
Środa	9 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>
Czwartek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

## Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

*Obowiązuje od 18.12.2024r.*

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

<b>Poniedziałek</b> <b>2,9,16</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> 2 jednostki zajęciowe	Park Wodny obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
<b>Poniedziałek</b> <b>9,16,23</b>	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty manualne</b> (prace wykończeniowe) 1 jednostka zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>9,16, 23</b>	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Trening pamięci – SUDOKU</b> 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>3,10,17</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Plastyka-malarstwo</b> 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>(10XII mała sala)</b>
<b>Wtorek</b> <b>3,</b> <b>17</b>	11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup> 11 <sup>45</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Trening pamięci</b> 1 jednostka zajęciowe 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>4,11,18</b>	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 <sup>55</sup> - 11 <sup>40</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne</b> 1 jednostka zajęciowa	
<b>Środa</b> <b>4,11,18</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Obsługa smartfonów- grupa podstawowa</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie- platforma ZOOM i MEET</b> 1 jednostka zajęciowa	
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Język angielski</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>15</sup>	<b>Warsztaty manualne – dekoracje świąteczne</b> 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
<b>Piątek</b> <b>6,13,20,27</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty animacyjno - taneczne</b> 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
<b>Piątek</b> <b>13, 20</b>	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty artystyczne – tworzymy biżuterie</b> 3 jednostki zajęciowe 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona 2-ga część warsztatów z 13tego
	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>		

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek Wtorek Czwartek</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa 4</b>	<b>12<sup>00</sup> lub 16<sup>00</sup></b>	<b>Koncert dla Seniorów – organizowany przez UM Kraków w ramach PASiOS</b>	Centrum Kongresowe- ICE  wejściówki – samodzielny, indywidualny odbiór w punktach INFO Kraków (inf. w mailu)
<b>Środa 4</b>		<b>IV edycja konkursu „Sercem i pędzlem” – wystawa w ICE</b>	<b>wystawa</b> prac seniorów – w holu Centrum Kongresowego ICE ( <b>wstęp wolny</b> )
<b>Sobota 7</b>	10 <sup>30</sup>	<b>Zaproszenie na turniej "Zagraj z Mikołajem w Rummikub"</b>	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13
<b>Wtorek 10</b>	11 <sup>45</sup> - 13 <sup>45</sup>	<b>Wolontariat – tworzymy dary na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek 12</b>	15 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie świąteczne integracyjne</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
<b>Wtorek 17</b>	15 <sup>30</sup> seans 2,5godz	<b>Multikino - Listy do M. Pożegnania i powroty.</b>	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
<b>od 20.12.24 do 25.01.25</b>		<b>33-WOŚP – puszka stacjonarna w CAS Kaczeńcowa 7 – możliwość wpłaty datków przez seniorów CAS</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy