



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA



OŚRODEK KULTURY  
KRAKÓW-NOWA HUTA  
WWW.KRAKOWNH.PL

## Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy

adres: Wróżeńska 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 602747012

e-mail: [k.malkowska@ukryteskrzydla.pl](mailto:k.malkowska@ukryteskrzydla.pl)

**„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w klubach:**

|              |                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14                                 |
| wtorek       | Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki<br>ul. Płoszczyzny 1/15:30-19:30         |
| środa        | Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-14                                |
| czwartek     | Klub „Herkules os. Branice<br>ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29/10-14 |
| piątek       | Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16                             |

**OBYWIAZUJE OD 22.05.2025 r**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Maj 2025 roku

| dzień tygodnia                      | godzina                     | rodzaj zajęć                                        | uwagi                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek -<br/>Wróżeńice</b> | 10:00-10:45<br>11:15- 12:00 | Zajęcia ruchowe:<br>Zdrowy kręgosłup                | 26.05.2025-<br>wycieczka,<br>zajęcia odwołane |
|                                     | 12:00- 14:00                | Nowe technologie:<br>obsługa internetu w<br>komórce | 26.05.2025-<br>wycieczka,<br>zajęcia odwołane |
| <b>Wtorek -<br/>Kościelniki</b>     | 15:30-17:15                 | Zajęcia ruchowe:<br>Zdrowy kręgosłup                |                                               |
|                                     | 17:30-19:30                 | Zajęcia plastyczne-<br>makramy                      |                                               |

|                             |                             |                                                  |                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa - Wolica</b>       | 10:00-10:45<br>11:15- 12:00 | Zajęcia ruchowe:<br>gimnastyka dla seniora       |                                                                                       |
|                             | 12:00-14:00                 | Zajęcia kulinarne-<br>kuchnia włoska             |                                                                                       |
| <b>Czwartek - Branice</b>   | 10:00- 10:45                | Zajęcia ruchowe:<br>Zumba dla seniorów           | 22.05.2025-<br>wycieczka,<br>zajecia odwołane                                         |
|                             | 11:00- 12:00                | Zajęcia informatyczne:<br>„Aplikacje komórkowe”  | 22.05.2025-<br>wycieczka,<br>zajecia odwołane                                         |
|                             | 12:00- 14:00                | Zajęcia plastyczne-<br>malowanie po<br>numerkach | 22.05.2025-<br>wycieczka,<br>zajecia odwołane                                         |
| <b>Piątek-<br/>Chalupki</b> | 12:00- 12:45<br>13:00-13:45 | Zajęcia ruchowe<br>Zumba dla seniorów            | 2.05.2025-zajęcia<br>odwołane                                                         |
|                             | 14:00-16:00                 | Gry stolikowe: szachy ,<br>gry planszowe         | 2.05.2025-zajęcia<br>odwołane<br>9.05.205- zajęcia<br>odwołane- dyżur<br>koordynatora |
|                             | 14:00-16:00                 | Zajęcia muzyczne:<br>„śpiewać każdy może”        | 2.05.2025-zajęcia<br>odwołane<br>9.05.205- zajęcia<br>odwołane- dyżur<br>koordynatora |

## ZAJĘCIA DODATKOWE –maj 2025 roku

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć                                      | uwagi                                                                                                                                                             |
|----------------|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorki         | 9-12    | Spotkania klubowe<br>w Kawiarence                 | Wróżeńska 49; w<br>budynku OSP                                                                                                                                    |
| piątki         | 9-12    | Spotkania klubowe<br>w Kawiarence-<br>wolontariat | Wróżeńska 49; w<br>budynku OSP                                                                                                                                    |
| 22.05.2025     | 8-19    | wycieczka                                         | Moszna- zwiedzanie zamku<br>i obiektów parkowych                                                                                                                  |
| 26.05.2025     | 7-20    | wycieczka                                         | Warszawa- zwiedzanie<br>Łazienek, Muzeum<br>Powstania , Stadion<br>Narodowy, świątynia<br>Opatrzności<br><b>Wycieczka przełożona-<br/>odbędzie się 26.06.2025</b> |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*