



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

Koordynator : Katarzyna, dyżur poniedziałek godz. 12:00-14:00

e-mail: 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 ul. Płoszczyzny 15:30-19:30
środa	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/ 10-12 Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/ 8-12
czwartek	Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza- Tokarzewskiego 29/ 10:30-14:30
piątek	Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/ 12-16

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżeńce	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Poniedziałek -Wróżeńce	11:15- 12:00	Trening pamięci	
Wtorek - Kościelniki	15:30-17:15	Zajęcia ruchowe: Gimnastyka dla seniora	

Wtorek - Kościelniki	17:30-19:30	Smartfon bez tajemnic - Porady indywidualne	
Środa - Wrózeniec	8:00-10:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Nordic walking/ Joga	03.09.2025- zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	10:30- 11:15	Zajęcia ruchowe: Gimnastyka dla seniora	04.09.2025- zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	11:30- 12:15	Joga twarzy	04.09.2025- zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Szydełkowanie	04.09.2025- zajęcia odwołane
Piątek- Chalupki	12:00- 12:45	Zumba dla seniorów	
Piątek- Chalupki	13:00-14:00	Trening pamięci	
Piątek- Chalupki	14:00-16:00	Gry stolikowe: szachy , gry planszowe / zajęcia muzyczne	Gry stolikowe 5,19.09 Zajęcia muzyczne- 12, 26.09

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałki	12:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence	Wróżeńicka 49; w budynku OSP
środy	12:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence- wolontariat	Wróżeńicka 49; w budynku OSP
28.09.2025	16:00-21:00	Piknik rodzinny w Kościelnikach- spotkanie okolicznościowe	Kościelniki w budynku OSP

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.