



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

„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 01.12.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżeńice	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	22i 29. 12 zajęcia odwołane
Poniedziałek -Wróżeńice	11:15- 12:00	Trening pamięci	22i 29 .12zajęcia odwołane
Wtorek - Kościelniki	15:30-17:15	Zajęcia florystyczne	23 i 30.12 zajęcia odwołane

Wtorek - Kościelniki	17:30-19:30	Zajęcia gimnastyczne dla seniorów	23 i 30.12 zajęcia odwołane
Środa - Wrózeniec	8:00-10:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	Zajęcia 17, 24 i 31 .12 odwołane
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	Zajęcia, 24 i 31 .12 odwołane
Środa - Wolica	12:00-14:00	Kulinaria bez tajemnic: kuchnia polska- świąteczne potrawy	Zajęcia, 24 i 31 .12 odwołane
Czwartek - Branice	10:30- 11:15	Zajęcia ruchowe: Gimnastyka dla seniora	31.12 zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	11:30- 12:15	Joga twarzy	31.12 zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Zajęcia florystyczne	31.12 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	Zajęcia muzyczne	

ZAJĘCIA DODATKOWE – Grudzień 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałki	12:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence	Wróżeńska 49; w budynku OSP
środy	12:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence-wolontariat	Wróżeńska 49; w budynku OSP
03.12.2025	12:00-14:00 16:00- 18:00	koncert	ICE- koncert dla Seniorów
05.12.2025	19:30-21:30	koncert	Sanktuarium św. Józefa
11.12.2025	16:00-19:00	Wigilia Seniorów	Wróżeńska 49; w budynku OSP

Koordynator: Katarzyna Małkowska- 602747012- dyżur poniedziałek godz. 12:00-14:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.