



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 22.01.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Styczeń 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżeńice	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odwołane 05.01.2026
Poniedziałek -Wróżeńice	11:15- 12:00	Trening pamięci	Zajęcia odwołane 05.01.2026
Wtorek - Kościelniki	15:30-17:15	Zajęcia florystyczna	
Wtorek - Kościelniki	17:30-19:30	Zajęcia gimnastyczne dla seniorów	

Środa - Wrózenie	8:00-10:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Środa - Wolica	12:00-14:00	Zajęcia muzyczne	
Czwartek - Branice	10:30- 11:15	Zajęcia ruchowe: Gimnastyka dla seniora	
Czwartek - Branice	11:30- 12:15	Joga twarzy	
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Zajęcia florystyczne	
Piątek- Chalupki	12:00- 12:45	Zumba dla seniorów	Zajęcia odwołane 02.01.2026
Piątek- Chalupki	13:00-14:00	Trening pamięci	Zajęcia odwołane 02.01.2026
Piątek- Chalupki	14:00-16:00	Zajęcia muzyczne	Zajęcia odwołane 02.01.2026

ZAJĘCIA DODATKOWE – Styczeń 2026 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
29.01.2026- zmiana terminu: 24.01.2024	15:00-21:00	Wspólne kolędowanie z seniorami oraz zespołem kolędników z Połomia Dużego	Wróżeńicka 49; w budynku OSP

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.