



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 Małkowska- 602747012- 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 30.03.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżeńce	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Poniedziałek -Wróżeńce	12:00- 14:00	Smartfon bez tajemnic	30.03.2026 zajęcia odwołane

Wtorek - Kościelniki	15:30-17:30	Zajęcia plastyczne „Malowanie po numerkach”	
Wtorek - Kościelniki	18:00-19:30	Zajęcia gimnastyczne dla seniorów	
Środa - Wolica	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne „Malowanie po numerkach”	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	11.03.26- zajęcia odwołane
Czwartek - Branice	10:30- 11:15	Zajęcia ruchowe: Gimnastyka dla seniora	
Czwartek - Branice	11:30- 12:15	Zajęcia ruchowe: Joga twarzy	
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Beading – tworzenie biżuterii z koralików	
Piątek- Chalupki	12:00- 12:45	Zumba dla seniorów	
Piątek- Chalupki	13:00-14:00	Trening pamięci	
Piątek- Chalupki	14:00-16:00	„Miejsca święte”- warsztaty historyczne	

ZAJĘCIA DODATKOWE – Marzec 2026

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-	Wróżeńska 49; w budynku OSP

Środa-11.03.2026	10:15-12:15	Szkolenie z pierwszej pomocy	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c
------------------	-------------	---------------------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.