



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 4.05.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Maj 2026 roku

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

Wtorek - Kościelniki	15:30-19:30	Spacery edukacyjne po Krakowie z kijkami- zwiedzanie dzielnic Krakowa- Kazimierz	
Środa - Wolica	8:00-10:00	Trening pamięci	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Czwartek - Branice	10:30- 14:30	Spacery edukacyjne po Krakowie z kijkami- zwiedzanie dzielnic Krakowa- Kazimierz	28.05.2026 Zajęcia odwołane- wycieczka
Piątek- Chałupki	12:00- 12:45	Zumba dla seniorów	
Piątek- Chałupki	13:00-13:45	Yoga twarzy	
Piątek- Chałupki	14:00-16:00	„Miejsca święte”- warsztaty historyczne	

ZAJĘCIA DODATKOWE – Maj 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
Czwartek 28.05.2026	6:00-18:00	Wycieczka do Warszawy	Wspólna Wycieczka do Warszawy z CAS Fruwająca Ryba

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.