**Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy**

adres: Wróżenicka 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 602747012

Koordynator: Kasia/Ania - 602747012- dyżur czwartek godz. 12:00-15:00

e-mail: k.malkowska@ukryteskrzydla.pl

**„Rozproszone" CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w klubach:**

| | |
|---|---|
| poniedziałek | Wróżenicka 49; klubowe sale w budynku OSP/**10-14** |
| wtorek | Klub pod „Kasztanami" os. Kościelniki ul. Płoszczyny/ **9:00-13:00** |
| środa | Klub „Jedność" os. Wolica ul. Drożyska 3c/**10-14** |
| 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 5.10.2026 r.**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Październik 2026 roku**

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek -Wróżenice** | 10:00-10:45<br>11:00-11:45 | Zajęcia ruchowe:<br>Zdrowy kręgosłup | |
| **Wtorek -Kościelniki** | 9:00-9:45<br>10:00-10:45 | Zajęcia ruchowe:<br>Pilates dla seniorów/historyczny spacer po Krakowie z kijkami | Spacer-<br>29.10.2026 |

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wtorek - Kościelniki** | 11:00-12:00 | Smartfon bez tajemnic/ historyczny spacer po Krakowie z kijkami | Spacer- 29.10.2026 |
| **Wtorek - Kościelniki** | 12:00-13:00 | Gry stolikowe- planszówki | 29.10.2026- zajęcia odwołane |
| **Środa - Wolica** | 10:00-12:00 | Gry stolikowe z cyklu „Podziel się talentem” | |
| **Środa - Wolica** | 12:30-14:00 | Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup | |
| **Środa- Wróżenice** | 8:00-10:00 | Smartfon bez tajemnic | |
| **Czwartek - Branice** | 10:30- 11:15<br>11:30- 12:15 | Zumba dla seniorów | |
| **Czwartek - Branice** | 12:30-14:30 | Zajęcia plastyczne- „Paleta i Kawa”- kompozycje jesienne | |
| **Piątek- Chałupki** | 12:00- 12:45<br>13:00-13:45 | Zumba dla seniorów/ historyczny spacer po Krakowie z kijkami | Spacer- 02.10.2026 |
| **Piątek- Chałupki** | 14:00-16:00 | Zajęcia muzyczne/ historyczny spacer po Krakowie z kijkami | Spacer 02.10.2026 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

# ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2026

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałki | 10:00-14:00 | Spotkania klubowe w Kawiarence | Wróżenicka 49; w budynku OSP |
| środy | 10:00-14:00 | Spotkania klubowe w Kawiarence- | Wróżenicka 49; w budynku OSP |
| 13.10.2026 | 11:00-15:00 | wyjście | Muzeum – Pałac biskupa Erazma Ciołka |
| 27.10.2026 | 9:00-18:00 | wycieczka | Lanckorona |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

***Dyżur koordynatora czwartek od 12- 15 - tel:602747012***

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS