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 14.10.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Październik 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżenice	10:00-10:45 11:00-11:45	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Wtorek -Kościelniki	9:00-9:45 10:00-10:45	Zajęcia ruchowe: Taniec w kręgu/historyczny spacer po Krakowie z kijkami	Spacer-29.10.2026

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Wtorek - Kościelniki	11:00-12:00	Trening pamięci/ 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- karciane 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	Taniec w kręgu	
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Zajęcia plastyczne- „Paleta i Kawa”- kompozycje jesienne	
Piątek- Chałupki	12:00- 12:45 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