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** Wróżenicka 49; klubowe sale w budynku OSP/**8-14**
czwartek	Klub „Herkule" os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29/**10:30-14:30**
piątek	Klub „Karino" os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/**12-16**

OBOWIĄZUJE OD 03.11.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżenice	10:00-10:45	Zajęcia ruchowe: Trening funkcjonalny dla Seniorów/spacer edukacyjny po Krakowie z kijkami	02.11.2026- zajęcia odwołane Spacer 30.11.26

Kraków PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Poniedziałek -Wróżenice	11:00-11:45	Yoga twarzy/spacer edukacyjny po Krakowie z kijkami	02.11.2026- zajęcia odwołane Spacer 30.11.26
Poniedziałek -Wróżenice	12:00-13:00	Gry stolikowe	02.11.2026- zajęcia odwołane Spacer 30.11.26
Wtorek -Kościelniki	9:00-9:45	Zajęcia ruchowe: Taniec w kręgu	
Wtorek -Kościelniki	10:00-11:00	Smartfon bez tajemnic	
Wtorek - Kościelniki	11:00-14:00	Zajęcia muzyczne „Podziel się talentem”- wolontaryjne	
Środa - Wolica	10:00-11:00	E-mail: Twoja cyfrowa skrzynka pocztowa	
Środa - Wolica	12:30-14:00	Zajęcia ruchowe: Trening funkcjonalny	
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” - jesienne wieńce	

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

Piątek-Chałupki	12:00- 12:45	Zajęcia ruchowe: Pilates dla Seniorów	
Piątek-Chałupki	13:00-15:00	Zajęcia muzyczne	
Piątek-Chałupki	15:00-16:00	Spotkanie wolontariuszy	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2026

dzień tygodnia/data	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
16.11.2026	10:00-13:00	Wycieczka- Krakowskie nekropolie – historia zapisana na nagrobkach	Cmentarz Rakowicki
21.11.2026	17:00-20:00	koncert – Gospel Choir	Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4

25.11.2026	16:00-20:00	Andrzejki	Klub „Herkule” os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29

Lokalne kawiarenki funkcjonują według następującego harmonogramu:

Wtorek – Klub „Pod Kasztanami”, os. Kościelniki, godz. 9:00–13:00

Środa – Klub „Jedność”, os. Wolica, godz. 10:00–14:00

Czwartek – Klub „Herkule”, os. Branice, godz. 10:30–14:30

Piątek – Klub „Karino”, os. Chałupki, godz. 12:00–16:00

Dyżur koordynatora odbywa się w każdy czwartek w godzinach 11:00–14:00, tel. 602 747 012.

Dodatkowo koordynator pełni dyżury w lokalnych kawiarenkach w dniach, w których planowane zajęcia zostają odwołane, zapewniając seniorom możliwość spotkań, integracji oraz bezpośredniego kontaktu.

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