



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 604 457 714

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14
wtorek	Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyzny 1/16-20
środa	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-14
czwartek	Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29/10-14
piątek	Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16

OBOWIAZUJE OD 24.07.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipcu 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 08 i 22.07
	12-14	Obsługa internetu w komórce	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 08 i 22.07
Wtorek - Kościelniki	16-18	pilates	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 09 i 23.07
	18-20	Zdrowe żywienie	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie
Środa - Wolica	10-12	fitness	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 10 i 24.07

	12-14	Zaj muzyczne	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 10 i 24.07
Czwartek - Branice	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 11 i 25.07
	12-14	Zaj muzyczne	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 11 i 25.07
Piątek - Chałupki	12-14	Ćwiczenia koordynacyjne	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 12 i 26.07
	14-16	Zajęcia z rękodzieła	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 12 i 26.07

ZAJĘCIA DODATKOWE –w lipcu 2024 roku

spotkania w Kawiarence, ul. Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorki	9-12	klubowe	
piątki	9-12	klubowe	
01.07	9-18	Wycieczka seniorów z dziećmi	Wróżeńce do Krakowa
08.07	9-18	Wycieczka seniorów z dziećmi	Chałupki do ZOO
17.07	9-18	Wycieczka seniorów z dziećmi	Branice do Krakowa
23.07	9-18	Wycieczka seniorów z dziećmi	Wolica do ZOO
26.07	10-14	Wycieczka seniorów na „Spotkanie plenerowe nad zalewem NH”	Chętni seniorzy z wszystkich 5 ośrodków „rozproszonego CAS-u”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.