



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

e-mail: biuro@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 1/15:30-19:30
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 08.10.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	12-14	Obsługa internetu w komórce	
Wtorek - Kościelniki	16-18	Zajęcia ruchowe: zdrowy kręgosłup	Od 08.10.2024- zmiana godzin- 15:30 do 17:30
	18-20	Zajęcia z rękodzieła: ceramika	Od 08.10.2024- zmiana godzin- 17:30 do 19:30
Środa - Wolica	10-12	Joga twarzy	
	12-14	„Malowane na szkle”- zajęcia plastyczne	

Czwartek - Branice	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	12-14	Zajęcia z rękodzieła: ceramika	
Piątek - Chalupki	12-14	Zumba dla seniorów	
	14-16	Zajęcia muzyczne	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w październiku 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorki	9-12	Spotkania klubowe w Kawiarence	Wróżeńska 49; w budynku OSP
piątki	9-12	Spotkania klubowe w Kawiarence- wolontariat	Wróżeńska 49; w budynku OSP
17.10	9- 16	wycieczka	„Tajemnice Leonarda da Vinci”- zwiedzanie muzeum Czartoryskich - zmiana :” Kraków od początku do końca ” -Pałac Krzysztofory
19.10	16-20	„Dzień Seniora w Kościelnikach	Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyzny 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.