



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: k.malkowska@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 01.11.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10:00- 12:00	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniorów	
	12:00- 14:00	Zajęcia informatyczne: obsługa internetu w komórce	
Wtorek - Kościelniki	15:30-16:15	Zajęcia ruchowe: zdrowy kręgosłup	05.11.2024- zajęcia odwołane - wycieczka
	16:30-17:15	Zajęcia ruchowe: Joga twarzy	05.11.2024- zajęcia odwołane - wycieczka
	17:30-19:30	Zajęcia kulinarne: Zdrowe żywienie	

Środa - Wolica	10:00- 10:45	Zajęcia ruchowe: Joga twarzy	20.11.2024, 27.11.2024- zajęcia odwołane – wycieczka, andrzejki
	11:00- 11:45	Zajęcia ruchowe: Nordic walking	20.11.2024, 27.11.2024- zajęcia odwołane – wycieczka, andrzejki
	12:00-14:00	Zajęcia artystyczne: Decoupage	20.11.2024, 27.11.2024- zajęcia odwołane – wycieczka, andrzejki
Czwartek - Branice	10:00- 10:45	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniorów	
	11:00- 12:00	Zajęcia aktywizacyjne: trening pamięci	
	12:00- 14:00	Zajęcia artystyczne: Decoupage	
Piątek- Chalupki	12:00- 12:45	Zajęcia ruchowe Zumba dla seniorów	
	13:00-14:00	Zajęcia aktywizacyjne: trening pamięci	
	14:00-16:00	Zajęcia muzyczne: „śpiewać każdy może”	Zajęcia odwołane 15.11.2024, 29.11.2024- dyżur koordynatora

ZAJĘCIA DODATKOWE –w listopadzie 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

05.11.2024	14-17	wycieczka	„Tajemnice Leonarda da Vinci”-zwiedzanie muzeum Czartoryskich
16.11.2024	16-20	„Polska Złota Jesień we Wróźenicach”- Spotkanie integracyjne	Wróźenicka 49; w budynku OSP
20.11.2024	11-14	wycieczka	„Wzgórze wawelskie”- zwiedzanie katedry wawelskiej i zamku
27.11.2024	16-20	„Senioralne andrzejki” Spotkanie integracyjne	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.