



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

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Grudzień 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10:00-10:45	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniorów	Zajęcia odbędą się: 2 ,9,16 grudnia
	11:15- 12:00		
	12:00- 14:00	Zajęcia informatyczne: obsługa internetu w komórce	Zajęcia odbędą się: 2 ,9,16 grudnia
Wtorek - Kościelniki	15:30-16:15	Zajęcia ruchowe: zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbędą się: 3 ,10,17 grudnia
	16:30-17:15	Joga twarzy	Zajęcia odbędą się: 3 ,10,17 grudnia

	17:30-19:30	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	Zajęcia odbędą się: 3 ,10,17 grudnia
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbędą się: 4 ,11,18 grudnia
	12:00-13:00	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	Zajęcia odbędą się: 4 ,11,18 grudnia
	12:00-14:00	Zajęcia florystyczne: stroiki i ozdoby choinkowe	Zajęcia odbędą się: 4 ,11,18 grudnia
Czwartek - Branice	10:00- 10:45	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniorów	Zajęcia odbędą się: 5 ,12,19 grudnia
	11:00- 12:00	Zajęcia aktywizacyjne: trening pamięci	Zajęcia odbędą się: 5 ,12,19 grudnia
	12:00- 14:00	Zajęcia florystyczne: stroiki i ozdoby choinkowe	Zajęcia odbędą się: 5 ,12,19 grudnia
Piątek- Chałupki	12:00- 12:45	Zajęcia ruchowe Zumba dla seniorów	Zajęcia odbędą się: 6 ,13,20 grudnia
	13:00-14:00	Zajęcia florystyczne: stroiki i ozdoby choinkowe	Zajęcia odbędą się: 6 ,13,20 grudnia
	14:00-16:00	Zajęcia muzyczne: „śpiewać każdy może”	Zajęcia odbędą się: 6 ,20 grudnia
	14:00-16:00	Zajęcia aktywizacyjne: trening pamięci	Zajęcia odbędą się: 13 grudnia

ZAJĘCIA DODATKOWE –w grudniu 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
03.12.2024	11-14	wycieczka	„Wzgórze wawelskie”- zwiedzanie katedry wawelskiej i zamku
04.12.2024	12-14 16-18	Koncert dla Seniora	ICE Kraków
14.12.2024	12:40-14:40	wycieczka	Muzeum Dominikanów
14.12.2024	16-20	Wigilia Seniorów: Rozproszony CAS, CAS Fruwająca Ryba, i CAS Kopaniec	Wróżeńska 49; w budynku OSP

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.