



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 02.01.2025 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Styczeń 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10:00-10:45	Zajęcia ruchowe:	
	11:15- 12:00	Zdrowy kręgosłup	
	12:00- 14:00	Nowe technologie: obsługa internetu w komórce	
Wtorek - Kościelniki	15:30-16:15	Zajęcia ruchowe: zdrowy kręgosłup	
	16:30-17:30	Zajęcia aktywizacyjne: trening pamięci	

	17:30-19:30	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniora	
	12:00-14:00	Warsztaty wokalne	
Czwartek - Branice	10:00- 10:45	Zajęcia ruchowe: Zumba dla seniorów	
	11:00- 12:00	Zajęcia informatyczne: „Aplikacje komórkowe”	
	12:00- 14:00	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	
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 DODATKOWE –w grudniu
2024 roku**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorki	9-12	Spotkania klubowe w Kawiarence	Wróżeńicka 49; w budynku OSP
piątki	9-12	Spotkania klubowe w Kawiarence- wolontariat	Wróżeńicka 49; w budynku OSP
13.01.2025	9-15	wycieczka	Chochołowskie Termy
17.01.2025	12-18	wycieczka	Nowy Wiśnicz- zwiedzanie zamku oraz miasteczka, noworoczne kolędowanie- występ lokalnych zespołów ludowych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.