



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](mailto: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 01.02.2025 r**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Luty 2025 roku

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

	17:30-19:30	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	Zajęcia odbędą się 04.02 i 18.02 2025
	17:30-19:30	Dyżur koordynatora	Dyżur odbędzie się 11.02 i 25.02 2025
<b>Środa - Wolica</b>	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: gimnastyka dla seniora	
	12:00-14:00	Warsztaty wokalne	
<b>Czwartek - Branice</b>	10:00- 10:45	Zajęcia ruchowe: Zdrowy Kręgosłup	
	11:00- 12:00	Zajęcia informatyczne: „Aplikacje komórkowe”	
	12:00- 14:00	Zajęcia edukacyjne: zdrowe żywienie	
<b>Piątek- Chalupki</b>	12:00- 12:45 13:00-13:45	Zajęcia ruchowe Zumba dla seniorów	
	14:00-16:00	Gry stolikowe: szachy , gry planszowe	Zajęcia odbędą się 08.02 i 22.02 2025
	14:00-16:00	Zajęcia muzyczne: „śpiewać każdy może”	Zajęcia odbędą się 01.02 i 15.02 2025

**ZAJĘCIA DODATKOWE –lutym  
2025 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
06.02.2025	9-15	wycieczka	Chochołowskie Termy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*