



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9-13
wtorek	9-13
środa	16-20
czwartek	9-13
piątek	9-13

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	9-11	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	11-13	Plenerowe ćwiczenia ruchowe	
Wtorek 1,8,15,22,29	9-10	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	10-11	Facebook jako pomoc w szukaniu informacji	
	11-13	Nauka gry w szachy/ gry stolikowe	8,29 sierpnia
Środa 2,9,16,23,30	16-17	Porady prawne – mediacje	2,23 sierpnia
	17-18	Kącik obywatelski	2,23 sierpnia
	18-20	Klubik kinomaniaka - rozmowy o filmie	

Czwartek 3,1017,24,31	9-11	Kawiarenka seniora, gry stolikowe	
	11-13	Nordic Walking	
Piątek 4,11,18,25	9-11	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	4,18 sierpnia
	11-13	Kawiarenka seniora- gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.08.2023	15	Koncert Chóru i Orkiestry zespołu Ludowego Pieśni i tańca MAZOWSZE	Klasztor Paulinów na Skałce
26.08.2023	Do ustalenia	Wycieczka do Szczawnicy	zapisy w siedzibie CAS
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS