



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 | 14-18 |
| wtorek | 11-18 |
| środa | 11-20 |
| czwartek | 10-18 |
| piątek | 10-14 |

O BOWIĄZUJE OD 15.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|---------|---|-------------|
| Poniedziałek 4,11,18,25 | 14-15 | Kawiarenka seniora/gry pamięciowe | |
| | 15-16 | Porady prawne prowadzi mecenas Anna Kalinowska | |
| | 16-17 | Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1) | |
| | 17-18 | Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2) | |
| Wtorek 5,12,19,26 | 11-13 | Nauka gry w szachy /gry stolikowe | 12,26 lipca |
| | 15-16 | Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające | |
| | 16-17 | Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot | 5,19 lipiec |
| | 17-18 | Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot | 5,19 lipiec |
| Środa | 11-13 | Terapia sztuką - zajęcia plastyczne | |

| | | | |
|------------------------|-------|--|----------------------------------|
| 6,13,20,27 | 13-15 | Kawiarenka/gry stolikowe | |
| | 17-20 | Warsztaty kosmetyczne | 27 września |
| Czwartek 7,14,21,28 | 10-11 | Zajęcia komputerowe dla początkujących | 7,21,28 września |
| | 11-12 | Smartfon -odczarujmy media społecznościowe | 7,21,28 września |
| | 15-18 | Nordic Walking | |
| Piątek 1,8,15,22,29 | 10-12 | Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka | 1,15 września |
| | 12-14 | Gry pamięciowe /kawiarenka | W godzinach działania Centrum |

Zajęcia dodatkowe w – wrzesień 2023; *miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------|-------------------------------|---|--|
| 01.09.2023 | Rozpoczęcie o 9 | Senioralia w Krakowie | https://dlaseniora.krakow.pl |
| 15.09.2023 | 11 | Stadnina koni Dakar | Zapisy i szczegóły w siedzibie Cas |
| 22.09.2023 | 12 | Biesiada przy Grochówce | W siedzibie Cas |
| 18.09.2023 | 17-18 | Spotkanie z Policją | W siedzibie CAS |
| 27.09.2023 | 17 | Warsztaty kosmetyczne | Tylko na podstawie zapisów w siedzibie CAS |
| 27 i 28 września | Od godziny 9 | VIII Mistrzostwa Sportowe dla Seniorów 65 + | Zapisy: tkkf@tkkf.com Tel. 12 / 633-26-62 godz. 10:00 do 14:30 |
| 30.09 | 15 | Impreza Taneczna w stylu hawajskim z Iwoną Pawłović w Hali Korony | Zapisy w siedzibie Cas – na tej podstawie będą wydawane zaproszenia |
| w każdy dzień | W godzinach działania Centrum | Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki | |

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

sbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS