



## 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	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-16

### OBOWIĄZUJE OD 06.09.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	16-18	Porady Dietetyczne	2,23,30 września
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Nauka gry w szachy	3 i 17 września
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	10.15-12.15	Basen-Park Wodny	11 i 25 września
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	Uczymy się nawzajem
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 6,13,20,27	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2024;

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09	15	Koncert Piosenki Patriotycznej w Więclawicach	
06.09	9	Senioralia w Krakowie	Bazylika Mariacka
07.09	10	Marsz po zdrowie	Park Jordana
09.09	17	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
12.09	12	Seans filmowy – Kino Sfinks” Bulion i inne namiętności”	Zapisy w siedzibie Cas
14.09	9 (do potwierdzenia)	Wyjazd Zamek i skansen Dobczyce	Zapisy w siedzibie Cas
26.09	16-18	Slajdowisko – pokaz zdjęć z wyjazdu w Bieszczady	Zapisy w siedzibie Cas
26-27.09	Cały dzień	Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65 +	Informacje: 505 535 161, karty uczestników w CAS
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:***

*spbioppl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS