



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	11-18

O BOWIAŻUJE OD 01.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	20 i 27 stycznia
	13-14	Smartfon bez tajemnic	20 i 27 stycznia
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 stycznia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 stycznia
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Nauka gry w szachy	14 i 28 stycznia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 8,15,22,29	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	15,29 stycznia
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 2,9,16,23,30	11-13	Terapia Sztuką	Uczymy się nawzajem
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 3,10,17,24,31	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – styczeń 2025; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.01	15	Spotkanie Noworoczne	Zapisy w biurze Cas
24.01	16.30	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
28.01	16	„Mistrzejowice jako pomnik Tysiąclecia Państwa Polskiego” Spotkanie z Maciejem Miezialem z Muzeum Nowej Huty	Zapisy w siedzibie 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