



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 01.03.2025

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 24 marca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 24 marca
Wtorek 4,11,18,25	11-13	Robótki ręczne	11 i 25 marca
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 5,12,19,26	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	12 i 26 marca
	15-18	Nordic walking	
	11-13	Terapia Sztuką	Uczymy się nawzajem

Czwartek 6,13,20,27	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 7,14,21,28	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – marzec 2025; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.03	16	Spotkanie Wolontariuszy	
3-7.03		Turniej Rusz Głową https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/291265,64,komunikat,_rusz_glowa__zaproszenie_na_v_edycje_turnieju.html	Zapisy na numery podane w linku
11.03	Do ustalenia	Kino na Dzień Kobiet	Zapisy w siedzibie Cas
21.03	16.30	Spotkanie z Andrzejem Płatkiem na temat „Trylogia w Komiksie gazetkowym”	Siedziba Cas
25.03	do ustalenia	Wycieczka do Warszawy, zwiedzanie Sejmu	Zapisy w siedzibie Cas
28.03	10-11.30	Akademia Zdrowia Osób Starszych: Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom.	Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Rady Miasta Krakowa Pl. Wszystkich św. 3-4 Kraków
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