



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

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2025

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	2, 9, 23 czerwca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	2,9,23 czerwca
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Robótki ręczne	10,24 czerwca
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	4,11 i 25 czerwca
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką	Uczymy się nawzajem
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	koniecznie zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	konieczne zapisy
Piątek 6,13,20,27		Basen – Park wodny	6 i 13 czerwca
	14-16	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – czerwiec 2025;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.06	16	Wiedeń Historia i Zabytki, prowadzi Jan Lorek	Zapisy w biurze Cas
09.06	14.30-18	Zdążyć przed zawałem, cykl wykładów, spotkania z ekspertami a także możliwość wykonania prostych badań diagnostycznych	Auditorium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33
13.06	9.00	XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie! Zaczynamy Mszą Świętą w Bazylice Mariackiej	Szczegółowy program: https://glosseniora.pl/xii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/
14.06	10.00	Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie	https://glosseniora.pl/xii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/
14.06	Do ustalenia	Zwiedzanie zamku w Mosznej	Zapisy w biurze Cas
16.06	16.00	Spotkanie wolontariuszy	
26.06	10-12.30	Bezpieczne płatności w internecie – webinarium online	https://www.knf.gov.pl/dla_rynku/edukacja_cedur/seminaria?articleId=93553&p_id=18
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