



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 08.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	7 i 14 lipca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	7 i 14 lipca
Wtorek 8,15,22,29	11-13	Robótki ręczne	8 i 22 lipca
	12.30-14	NOWOŚĆ Trening umiejętności psychologicznych	15 lipca Zapisy w biurze Cas
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Zapisy w biurze Cas
Środa 2,9,16,23,30	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	9,16,30 lipiec

Czwartek 3,10,17,24,31	15-18	Nordic walking	
	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	Uczymy się nawzajem
	16.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	koniecznie zapisy
Piątek 4,11,18,25		Basen – Park wodny	4 i 11 lipca
	14-16	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – lipiec 2025;
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.07	16.15-18	Szkolenia dla osób opiekujących się seniorami w domu – Centrum Obywatelskim, os. Centrum C 10, wejście od Al. Przyjaźni	https://fb.me/e/7sKYuJCnY wstęp wolny - bez zapisów
11.07	16	Spotkanie okolicznościowe – wakacje czas zacząć !	Zapisy w biurze Cas
21.07	15.30-18.30	Warsztaty z sitodruku, os Centrum E18	Zapisy pod linkiem: https://forms.gle/uYrpBWak7vvQZLUh6
27.07	10-11.30	Warsztaty z Malowania odzieży, os. Centrum B7	Zapisy pod linkiem: https://forms.gle/q6T3F7Ry6Wb2FTBD8
31.07	15-16.30	Warsztaty: Ekologiczne środki czystości, os. Centrum E18	https://forms.gle/A3oBNmbNgxZPU8ve8
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