



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 01.08.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	4,18,25
	13-14	Smartfon bez tajemnic	4,18,25
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	18 i 25 sierpnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	18 i 25 sierpnia
Wtorek 5,12,19,26	11-13	Robótki ręczne	5 i 19 sierpnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	19 i 26 sierpnia Zapisy w biurze Cas
Środa 6,13,20,27	11-12.30	NOWOŚĆ Trening umiejętności psychologicznych	13 sierpnia
	16-18	Porady Dietetyczne	13 sierpnia
	15-18	Nordic Walking	20 i 27 sierpnia

	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	
Czwartek 7,14,21,28	16.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	koniecznie zapisy 21,28 sierpnia
Piątek 1,8,22,29	14-16	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – sierpień 2025; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.08	15.45	Edukacja opiekunów nieformalnych osób starszych na temat chorób związanych z wiekiem oraz zasad właściwej opieki nad tymi osobami	Ul. Zabłocie 22, Budynek B, sala nr 9 spotkanie otwarte
14.08	16	Eleni z Zespołem (w ramach Cracovia Sacra 2025)	Zapisy w biurze Cas Klasztor Paulinów w Krakowie
23.08	do ustalenia	Wycieczka do Szczawnicy – Pożegnanie lata	Zapisy w biurze Cas
28.08	16	Poszukiwania Bursztynowej Komnaty spotkanie z Maciejem Bartosiakiem	Zapisy w biurze 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