



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

telefon czynny w godzinach pracy CAS: [12 645 71 88](tel:126457188)

Kontakt do koordynatora Joanna tel. 609397000

Dyżury koordynatora – każdy poniedziałek godz.16-18

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	11-18
piątek	11-15

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych listopad 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	17 i 24 listopada
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	17 i 24 listopada
Wtorek 4,11,18,25	11-12.30	Trening umiejętności psychologicznych	4 i 18 listopada
	11-13	Robótki ręczne	25 listopada
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89 4,18,25 listopada

Środa 5,12,19,26	16-18	Porady Dietetyczne	19 i 26 listopada
	15-18	Nordic Walking	
Czwartek 6,13,20,27	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	20 i 27 listopada
	16.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 7,14,21,28	11-13	Basen – Park wodny	7 i 21 listopada
	13-15	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – listopad 2025;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.11	17	Spotkanie współpracowników/wolontariuszy Cas	Siedziba Cas
9.11	18	NCK - Koncert Jubileuszowy 25 lat zespołu Brathanki	Zapisy w Biurze Cas
10.11	20	Tauron Arena – Koncert „To Kraków tworzy Metamorfozy”	Zapisy w Biurze Cas
12.11	16.30	Brylantowa Rocznicą Nowohuckiego Kombinatu- spotkanie z Jackiem Mazieniem	Zapisy w Biurze Cas
14.11	do ustalenia	Wycieczka – Baseny Mineralne Solec Zdrój	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

telefon: 12 645 71 88

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS