



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

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

telefon czynny w godzinach pracy CAS: **12 645 71 88**

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 01.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	1,8,15,22 grudnia
	13-14	Smartfon bez tajemnic	1,8,15,22 grudnia
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	8 i 15 grudnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	8 i 15 grudnia
Wtorek 2,9,16,23,30	11-12.30	Trening umiejętności psychologicznych	2 i 16 grudnia
	11-13	Robótki ręczne	9 grudnia

	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89 2,9,16 grudnia
Środa 3,10,17,24,31	16-18	Porady Dietetyczne	10 i 17 grudnia
	15-18	Nordic Walking	3,10,17 grudnia
Czwartek 4,11,18,25	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	11 i 18 grudnia
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 5,12,19,26			
	13-15	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – grudzień 2025;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.12	17	Spotkanie z posłem Dominikiem Jaśkowcem	Siedziba Cas
9.12	14	Klub Kuźnia Wigilia	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*](mailto:cas.ruch@gmail.com)

telefon: [12 645 71 88](tel:126457188)

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS