



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 19.02.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych luty 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23	11-13	Trening pamięciowy/gry logiczne	9 i 16 luty
	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	16 i 23 luty
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	16 i 23 luty
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Robótki Ręczne	10 i 24 luty
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89

Środa 4,11,18,25	16-18	Porady Dietetyczne	4,11 i 25 luty
	11	Trening umiejętności psychologicznych	25 luty
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	5,19 luty
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 9,16,23,30			
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe w – luty 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.02	15.30	Koncert Najpiękniejsze Kolędy i Pastoralki, Kościół Bonifratów, ul Krakowska 48	Zapisy w Biurze Cas
09.02	17	Spotkanie Wolontariuszy Cas	
12.02	Cały dzień	Celebruujemy Tłusty czwartek – pączkowa uczta	na każdych zajęciach
14.02	18	Wielka Rewia Karnawałowa w Tauron Arenie	Zapisy w biurze Cas
19.02	18	Scena NCK Koncert najpiękniejszych piosenek Anny Jantar i Ireny Jarockiej	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