



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 06.03.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych marzec 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	9 i 23 marca
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	23 i 30 marzec
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	23 i 30 marzec

Wtorek 3,10,17,24,31	11-13	Robótki Ręczne	10 i 24 marzec
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	17 i 31 marzec
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	16-18	Porady Dietetyczne	11 i 25 marzec
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	5,19 marzec
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 6,13,20,27	11-13	Basen – Park Wodny	13 i 27 marzec
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe w – marzec 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03.26	16	Jak Romowie w Krakowie muzykowali – spotkanie z Profesor Anna Piotrowską z UJ	Zapisy w biurze Cas
06.03.26	17.30	Spotkanie okolicznościowe z okazji Dnia Kobiet z upominkiem niespodzianką !	
07.03.26	14	Koncert z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn, scena NCK	Zapisy w Biurze Cas
20.03.26	16	Spotkanie wolontariuszy	
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