



## 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 21.04.2026

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2026

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	13,20,27 kwietnia
	13-14	Smartfon bez tajemnic	13,20,27 kwietnia
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	13 i 27 kwietnia
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 kwietnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 kwietnia
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Robótki Ręczne	14 i 28 kwietnia
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	7 i 21 kwietnia
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89

Środa 1,8,15,22,29	13-15	Co warto zobaczyć – spotkanie z turystyką bliską i daleką	22 kwietnia
	16-18	Porady Dietetyczne	15 i 29 kwietnia
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 2,9,16,23,30	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	2 i 30 kwietnia
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 3,10,17,24	11-13	Basen – Park Wodny	10 i 24 kwietnia
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

### Zajęcia dodatkowe w – kwiecień 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.04	10	Wyjście do Ogrodu Botanicznego	Zapisy w biurze Cas
17.04	16	Spotkanie wolontariuszy	
23.04	18	Najpiękniejsze Piosenki: Mieczysław Fogg – NCK	Zapisy w biurze Cas
24.04	12	Szkolenie z Policją i Strażą Miejską – Bezpieczny Senior	
28.04	16	Wspomnienie o Bronisławie Cieślaku – przedstawia Jacek Chruścinski	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:**

[spbiopl@gmail.com](mailto:spbiopl@gmail.com)

[cas.ruch@gmail.com](mailto:cas.ruch@gmail.com)

telefon: 12 645 71 88

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS