



## 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 01.05.2026

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych maj 2026

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	4 i 18 maja
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	4 i 11 maja
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	4 i 11 maja
Wtorek 5,12,19,26	11-13	Robótki Ręczne	12 i 26 maja
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	5 i 19 maja
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89

Środa 6,13,20,27	13-15	Co warto zobaczyć – spotkanie z turystyką bliską i daleką	20 i 27 maja
	16-18	Porady Dietetyczne	13 i 27 maja
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 7,14,21,28	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	14 i 28 maja
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 1,8,15,22,29	11-13	Basen – Park Wodny	8 i 22 maja
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

### Zajęcia dodatkowe w – maj 2026;

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.05	18	Koncert z Foggiem pod rękę - Krakowskie Forum Kultury Mikołajska 2	Zapisy w biurze Cas
07.05	10	Zwiedzane Ekospalarni – ul Giedroycia 23 w Krakowie	Zapisy w biurze Cas
08.05	9.30	Konferencja Tygodnik Trzeciego Wieku w NCK na zakończenie Koncert Jacka Wójcickiego <a href="https://evenea.pl/pl/wydarzenie/tygodniktrzeciego-wieku">https://evenea.pl/pl/wydarzenie/tygodniktrzeciego-wieku</a>	Konieczna rejestracja pod linkiem
16.05	16	Przywitanie lata w Kryspinowie	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](mailto:spbioppl@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