



## 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 12.05.2026

*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	Konieczna rejestracja pod linkiem
12.05	16	Zwiedzanie Radia Kraków	Zapisy w biurze Cas
14.05	18	Najpiękniejsze piosenki Kaliny Jędrusik – Koncert NCK	Zapisy w biurze Cas
15.04	Szczegóły w linku	W związku z odbywającymi się Juwenaliami Krakowskimi w dniu 15 maja na Rynku Głównym odbędzie się Korowód Pokoleń	Więcej informacji: <a href="https://karnet.krakowculture.pl/62791-krakow-juwenalia-krakoskie-2026">https://karnet.krakowculture.pl/62791-krakow-juwenalia-krakoskie-2026</a>
23.05	19.30-21	Sąsiedzka Potańcówka przy muzyce na żywo! Klub Strych, ul. Masarska 14 Wstęp wolny	Kontakt: 12 421 89 92, <a href="mailto:klub.strych@krakowskieforum.pl">klub.strych@krakowskieforum.pl</a> , <a href="https://facebook.com/klubstrychkrakow">facebook.com/klubstrychkrakow</a>
w każdy dzień	W godzinach działania	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych,	

	Centrum	pamięciowych	
--	---------	--------------	--

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:***

*spbiopl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

telefon: 12 645 71 88

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS