



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

OBOWIAZUJE OD 08.06.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	8 i 22 czerwca
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	22 i 29 czerwca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	22 i 29 czerwca
Wtorek 2,9,16,23,30	11-13	Robótki Ręczne	15 i 29 czerwca
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	9 i 23 czerwca
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89

Środa 3,10,17,24	13-15	Co warto zobaczyć – spotkanie z turystyką bliską i daleką	10 i 24 czerwca
	16-18	Porady Dietetyczne	10 i 24 czerwca
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 4,11,18,25	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	18 czerwca
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89 11,18,25 czerwca
Piątek 5,12,19,26	11-13	Basen – Park Wodny	12 i 26 czerwca
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe w – czerwiec 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.06	16.30	Piękna Zośka- Śmierć modelki, spotkanie z Maciejem Miezialem	Zapisy w Biurze Cas
10.06	10.30	Zwiedzanie Wawelu	Zapisy w biurze Cas
12.06	12-15	Inauguracja Programu „Świadomy Senior - Bezpieczny Senior	Wieliczka, Kampus Wielicki ul. Piłsudskiego 105.
17.06	Do ustalenia	Kryspinów – wyjazd integracyjny	Zapisy w biurze Cas
19.06	10	XIII Senioralia w Krakowie	
27.06	Do ustalenia	Pszczyna -Ogrody Kapias	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