



taj

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 01.08.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	10,17,24 sierpień
	13-14	Smartfon bez tajemnic	10,17,24 sierpień
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	18 i 31 sierpień
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 24 sierpień
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 24 sierpień
Wtorek 4,11,18,25	11-13	Robótki Ręczne	18 i 25 sierpień
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	25 sierpień
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	

Środa 5,12,19,26	16-18	Porady Dietetyczne	26 sierpień
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 6,13,20,27	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	13 i 20 sierpień
	16-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	
Piątek 7,14,21,28	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe w – sierpień 2026;
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08	10	Spacer Szlakiem Józefa Piłsudskiego	Zbiórka Zybkiewicza 1, tel 12 261131201
08.08	10-18	#ODDAM #SZUKAM #DZIAŁAM	Wydarzenie odbywa się w Hali 100-lecia przy al. Focha 40
09.08	11-17	Sąsiedzki Piknik Zdrowia Tauron Arena	Tereny zielone pod Tauron Arena
23.08	15-22	Nowohuckie Senioralia	
28.08	16-18	Pokaz slajdów : Nasze Bieszczady	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