



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 01.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	7 i 21 wrzesień
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	21 i 28 wrzesień
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	21 i 28 wrzesień
Wtorek 1,8,15,22,29	11-13	Robótki Ręczne	15 i 29 wrzesień
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	8 i 22 wrzesień
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	

Środa 2,9,16,23,30	16-18	Porady Dietetyczne	9 i 23 wrzesień
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 3,10,17,24	14-16	Terapia Sztuką	3,17,24 wrzesień
	16-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	
Piątek 7,14,21,28	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.09	14.30-20	Piknik Integracyjny w Żeromskim oraz pomoc hospicjum dla Dzieci przy ul. Odmętowej	www.zeromski-szpital.pl
12.09	18-21	Potańcówka w Forcie Borek „Złote lata big-beatu” w Dyskusyjny Klub Płytkowy_52 dla dorosłych	Zapisy pod nr telefonu:12 430 43 00
23-24.09	15-22	Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ obiekty KS Bronowianki.	Zapisy w biurze TKKF do 16 września lub biurze Mistrzostw na Bronowiance 23,24 wrzesień
27.09	12-21.30	Finał Wyborów Miss Kultury 60+ Ośrodek Ruczaj – Centrum Kultury Podgórze	Zgłoszenia do 6 września misskultury@ckpodgorza.pl
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