

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 24.10.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych październik 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	5 i 19 październik
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	12 i 26 październik
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	12 i 26 październik
Wtorek 6,13,20,27	11-13	Robótki Ręczne	13 i 27 październik
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	6 i 20 październik
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Środa 7,14,21,28	16-18	Porady Dietetyczne	7 i 21 październik
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 1,8,15,22,29	14-16	Terapia Sztuką	22 i 29 październik
	16-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	
Piątek 2,9,16,23,30	13-15	Kawiarenka seniora/gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe – październik 2026;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10	10-12	**Międzynarodowy Dzień Osób Starszych**	**Plac Targowy Unitarg**
3.10	10-13	Weekend Seniora z Kulturą – Kolory emocji	Zapisy przez formularz
4.10	10-13	Weekend Seniora z Kulturą- Koronkowe opowieści	Zapisy przez formularz
24.10	do ustalenia	Wycieczka do stadniny koni, wyjazd integracyjny	Zapisy w biurze Cas
28.10	16.30	Wykład Macieja Mieziana – Emanuel Tanay; psychiatra sądowy	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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS