CAS
RUCH TO ZDROWIE



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 01.11.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych listopad 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	9,16,23,30 listopada
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	9 i 23 listopada
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 listopada
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 listopada
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Robótki Ręczne	16 i 30 listopada
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	3 i 10 listopada
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Środa 4,11,18,25	16-18	Porady Dietetyczne	4 i 18 listopada
	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 5,12,19,26	14-16	Terapia Sztuką	19 i 26 listopada
	16-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	
Piątek 6,13,20,27	13-15	Kawiarenka seniora/gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe – listopad 2026;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.11	15	Koncert Krakowskiej Orkiestry Staromiejskiej oraz solistów klubu 2 KP	Sala Widowiskowa Klubu 2KP
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