



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13-17
wtorek	11-17
środa	12-17
czwartek	11-17
piątek	13-17

OBOWIĄZUJE OD 15 lutego 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	13-16	Gry stolikowe/pamięciowe/kawiarenka	
	16-17	Rehabilitacja w schorzeniach narządów ruchu	
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Zajęcia szachowe /nauka gry	14 i 28 luty
	15-17	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	
Środa 1,8,15,22	13-14	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic	Oprócz 15.02, przeniesione na piątek 17.02
	14-15	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	Oprócz 15.02, przeniesione na piątek 17.02
	13-15	Gry stolikowe/pamięciowe/kawiarenka	Tylko 15.02
	15-17	Nordic walking	

Czwartek 2,9,16,23	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	
	16-17	Porady prawne	Porad udziela: Mecenas Anna Jaworska- Klinowska
Piątek 3,10,17,24	13-14	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic	Tylko 17.02 Przeniesione ze środy 15.02
	14-15	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	Tylko 17.02 Przeniesione ze środy 15.02
	13-15	Gry stolikowe/pamięciowe/kawiarenka	oprócz 17.02
	15-17	Konsultacje z dietetykiem klinicznym (dieta + suplementacja w zdrowiu i chorobach.	3 i 17 luty Prowadzi doktorantka, dietetyk kliniczny

Zajęcia dodatkowe w – luty 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.2023	18	Koncert Ukraińskiego zespołu Pieśni i Tańca	NCK – bilety do odebrania w siedzibie CAS
14.02.2023	17-18	Spotkanie ze Strażą Miejską	w siedzibie CAS
16.02.2023	14-16	Tłusty czwartek - spotkanie przy pączkach	w siedzibie CAS
16.02.2023	16-18	Tłusty czwartek –spotkanie przy pączkach	w siedzibie CAS
20.02.2023	17-18	Spotkanie z Policją	w siedzibie CAS
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

lub w siedzibie CAS