



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

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

kontakt – tel. 12 645 71 88, 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11-18
wtorek	11-17
środa	12-17
czwartek	11-17
piątek	10-14

### OBOWIĄZUJE OD 15.03 2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	11-13	Basen – Park wodny	6 i 20 marca
	13-15	Kawiarenka/gry stolikowe/pamięciowe	
	15-16	Rehabilitacyjne zajęcia ruchowe	13 marca
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	6, 20 i 27 marca
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	6, 20 i 27 marca
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Zajęcia szachowe /nauka gry	14 i 28 marca
	15-16	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	

Środa 1,8,15,22,29	12-13	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	Oprócz 15.03 Przeniesione na piątek 17.03
	13-14	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic (zakładamy facebooka z nową stroną Cas)	Oprócz 15.03 Przeniesione na piątek 17.03
	14-15	Gry stolikowe/pamięciowe	
	15-17	Nordic walking	
Czwartek 2,9,16,23,30	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	
	13-14	Kawiarenka/gry stolikowe	
	16-17	Porady prawne	Mecenas Anna Kalinowska
Piątek 3,10,17,24,31	10-12	Konsultacje z dietetykiem klinicznym (dieta + suplementacja w zdrowiu i chorobach.	10 i 24 marzec Prowadzi doktorantka, dietetyk kliniczny
	11-12	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	Tylko 17.03 -Przeniesione z 15.03
	12-13	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic (zakładamy facebooka z nową stroną Cas)	Tylko 17.03, przeniesione z 15.03
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowe	

### Zajęcia dodatkowe w – marzec 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.03.2023	16-17	Spotkanie przy kawie na Dzień Kobiet	
08.03.2023	17-18	Spotkanie przy kawie na Dzień Kobiet	
14.03.2023	17-18	Spotkanie ze Strażą Miejską	w siedzibie CAS
20.03.2023	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](mailto:spbioppl@gmail.com)

[cas.ruch@gmail.com](mailto:cas.ruch@gmail.com)

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS