



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

OBOWIĄZUJE OD 01.04. 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	11-13	Basen – Park wodny	3 i 17 kwietnia
	13-15	Kawiarenka/gry stolikowe/pamięciowe	3,17 i 24 kwietnia
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	17 i 24 kwietnia
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	17 i 24 kwietnia
Wtorek 4,11,18,25	11-13	Zajęcia szachowe /kącik gier	11 i 25 kwietnia
	15-16	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	11,18 i 25 kwietnia
	16-17	Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	11 i 25 kwietnia,
	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	11 i 25 kwietnia

Środa 5,12,19,26	12-13	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	12,19,26 kwietnia
	13-14	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic – narzędzia prostej komunikacji	12,19,26 kwietnia
	14-15	Gry pamięciowe/kawiarenka	12,19,26 kwietnia
	15-17	Nordic walking	12,19,26 kwietnia
Czwartek 6,13,20,27	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	13, 20 i 27 kwietnia
	13-14	Kawiarenka/gry stolikowe	
	16-17	Porady prawne prowadzi mecenas Anna Kalinowska	13,20,27 kwietnia
Piątek 7,14,21,28	10-12	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	14 i 21 kwietnia
	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	14,21,28 kwietnia

Zajęcia dodatkowe w – kwiecień 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do ustalenia	Do ustalenia	Wyjście do kina	
Do ustalenia	Do ustalenia	Zwiedzanie Port Lotniczy Balice	
11.04.2023	17-18	Spotkanie ze Strażą Miejską	w siedzibie CAS
12.04.2023	16-17	Spotkanie z koordynatorem	
17.04.2023	10-12	Wykład Otwarty: Przedwojenne formy reklamy i marketingu w Polsce na przykładzie Krakowa	Sala Polska Oddział Okręgowy NBP w Krakowie, ul. Basztowa 20, zapisy do 14. 04 na adres mailowy: kse@nbp.pl
17.04.2023	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

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS