



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	14-18
wtorek	11-18
środa	13-19
czwartek	11-19
piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 01.05.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	14-15	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	15-16	Porady prawne prowadzi mecenas Anna Kalinowska	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	
Wtorek 9,16,23,30	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	9, 23 maja
	15-16	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	
	16-17	Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka	9, 30 maja
	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	9 i 30 maja

Środa 10,17,24,31	13-15	Kawiarenka seniora, gry pamięciowe	
	15-17	Nordic walking	10,17,31 maja
	17-19	Nordic walking	24 maja
Czwartek 4,11,18,25	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	
	16.30-17.30	Konsultacje z podstawowej obsługi komputera	4,18,25 maja
	17.30-18.30	Nowe technologie - Smartfon i jego tajemnice	4,18,25 maja
Piątek 5,12,19,26	10-12	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	5 i 19 maja
	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w –maj 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.05.2023	Zostanie podana godzina zbiórki	Wycieczka do Sandomierza	Szczegóły oraz zapisy w siedzibie CAS
08.05.2023	Od godz. 12	Wykład na temat leczenia bólu w Szpitalu Rydygiera w Krakowie	Zapisy w siedzibie CAS
15.05.2023	17-18	Spotkanie z Policją	w siedzibie CAS
24.05.2023	13-15.15	Seans filmowy: TRZEJ MUSZKIETEROWIE: D'ARTAGNAN (film przygodowy z 2023 r)	Kino Sfinks (zapisy w siedzibie CAS)
27.05.2023	Zostanie podana godzina zbiórki	Wycieczka do Muszyny	Szczegóły oraz zapisy 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