



## 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	11-19
czwartek	13-18
piątek	10-14

### OBOWIĄZUJE OD 14.06.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	14-15	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	15-16	Porady prawne prowadzi mecenas Anna Kalinowska	12,19,26 czerwca
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	
Wtorek 6,13,20,27	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	6, 20 czerwiec
	15-16	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	
	16-17	Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	13,27 czerwiec
	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	13,27 czerwiec

Środa 7,14,21,28	11-13	Terapia sztuką - zajęcia plastyczne	
	16.30-17.30	Konsultacje z podstawowej obsługi komputera	21 i 28 czerwca
	17.30-18.30	Nowe technologie - Smartfon i jego tajemnice	21 i 28 czerwca
Czwartek 1,15,22,29	13-15	Nordic Walking/ dalekie spacery po miejskich parkach i zakamarkach	
	15-16	Zajęcia komputerowe dla początkujących	14 czerwca
	16-17	Smartfon -odczarujmy media społecznościowe	14 czerwca
Piątek 2,16,23,30	10-12	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	16,30 czerwca
	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.06.2023	Zostanie podana godzina zbiórki	Wycieczka do Wisły	szczegóły oraz zapisy w siedzibie CAS
19.06.2023	17-18	Spotkanie z Policją	w siedzibie CAS
22.06.2023	16.30-18.30	Spotkanie projektowe wolontariuszy	W siedzibie CAS
27.06.2023	14-15	Integracyjne zajęcia z młodzieżą – turniej gry w Molkyy	Ogród przy 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