



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	11-15
czwartek	10-18
piątek	10-14

O BOWIĄZUJE OD 01.07.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	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 4,11,18,25	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	11,25 lipca
	15-16	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	4,18,25 lipca
	16-17	Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	4,11 lipiec

	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot	4,11 lipiec
Środa 5,12,19,26	11-13	Terapia sztuką - zajęcia plastyczne	
	13-15	Kawiarenka/gry stolikowe	
Czwartek 6,13,20,27	10-11	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	11-12	Smartfon -odczarujmy media społecznościowe	
	16-18	Nordic Walking	6,20,27 lipca
Piątek 7,14,21,28	10-12	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	14,28 lipiec
	11-13	Basen – Park Wodny Kraków	7,21 lipiec
	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	W godzinach działania Centrum

Zajęcia dodatkowe w – lipiec 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.07.2023	Zostanie podana godzina zbiórki	Wyjazd integracyjny do Kryspinowa	szczegóły oraz zapisy w siedzibie CAS
24.07.2023	17-18	Spotkanie z Policją	w siedzibie CAS
07.2023	Do ustalenia	Zwiedzanie nowohuckiej spalarni	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