



## 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        | 11-20 |
| czwartek     | 10-18 |
| piątek       | 10-14 |

### OBOWIĄZUJE OD 01.09.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

*miesiąc*

| dzień                      | Godzina | rodzaj zajęć  | uwagi       |
|----------------------------|---------|---|-------------|
| Poniedziałek<br>4,11,18,25 | 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<br>5,12,19,26       | 11-13   | Nauka gry w szachy /gry stolikowe                             | 12,26 lipca |
|                            | 15-16   | Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające                           |             |
|                            | 16-17   | Mediacje – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot                   | 5,19 lipiec |
|                            | 17-18   | Kącik wiedzy obywatelskiej – prowadzi mecenas Agnieszka Jękot | 5,19 lipiec |

|                        |       |  |                                  |
|------------------------|-------|--|----------------------------------|
| Środa<br>6,13,20,27    | 11-13 | Terapia sztuką - zajęcia plastyczne                                      |                                  |
|                        | 13-15 | Kawiarenka/gry stolikowe   |                                  |
|                        | 17-20 | Warsztaty kosmetyczne  | 27 września                      |
| Czwartek<br>7,14,21,28 | 10-11 | Zajęcia komputerowe dla początkujących                                   | 7,21,28 września                 |
|                        | 11-12 | Smartfon -odczarujmy media społecznościowe                               | 7,21,28 września                 |
|                        | 15-18 | Nordic Walking   |                                  |
| Piątek<br>1,8,15,22,29 | 10-12 | Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk,<br>kliniczny, doktorantka | 1,15 września                    |
|                        | 12-14 | Gry pamięciowe /kawiarenka   | W godzinach działania<br>Centrum |

### Zajęcia dodatkowe w – wrzesień 2023;

*miesiąc*

| data          | godzina                          | rodzaj zajęć                                       | uwagi   |
|---------------|----------------------------------|--|---|
| 01.09.2023    | Rozpoczęcie o 9                  | Senioralia w Krakowie                              | <a href="https://dlaseniora.krakow.pl">https://dlaseniora.krakow.pl</a> |
| 16.09.2023    | 15                               | Obchody dnia seniora w CAS                         | W siedzibie Cas   |
| 18.09.2023    | 17-18                            | Spotkanie z Policją                                | W siedzibie CAS   |
| 27.09.2023    | 17                               | Warsztaty kosmetyczne                              | Tylko na podstawie zapisów w siedzibie CAS                              |
| w każdy dzień | W godzinach<br>działania Centrum | Możliwość skorzystania z<br>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