



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

OBOWIĄZUJE OD 11.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	9,16 grudnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	9,16 grudnia
Wtorek 3,10,17,24,31	11-13	Nauka gry w szachy	10,17 grudnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	11,18 grudnia
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką	Uczymy się nawzajem
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 6,13,20,27	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – grudzień 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.12	15	Festiwal przetworów domowych	Zgłoszenia na formularzu (dostępny w siedzibie Cas)
04.12	Do ustalenia	Cogiteon wycieczka	Zapisy w siedzibie Cas
07.12	11-15.30	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska	https://forms.gle/fErbmb9u vHALLrBa9
11.12	10.30	Spotkanie Wigilijne w Klubie Kuźnia	Zapisy w siedzibie Cas
11.12	10-16	Wielcy z Małopolski w Cogiteon	Wstęp wolny
14.12	9.45-12.45	Warsztaty Zdrowy Kraków w Klaster Innowacji Zabłocie 20-22	Zapisy: https://forms.office.com/e/pHRC4BNaXQ
20.12	16.30	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS