

## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 885 538 450

e-mail: [suzana@onet.pl](mailto:suzana@onet.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11.00 – 17.30
wtorek	14.00 – 18.00
środa	12.00 – 17.00
czwartek	11.00 – 16.00
piątek	10.00 – 14.00

**OBOWIĄZUJE OD 09 lipca 2021**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	11.00 - 12.00	Fitness - zajęcia sportowe	
	12.30 – 14.30	Zajęcia wokalne	
	14.30 - 15.30	Zajęcia teatralne	
	15.30 - 17.30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	Z wyłączeniem 05.07.
wtorek	14.00 -18.00	Historia sztuki	<b>06.07</b> - Łobzowska, spotkanie: przystanek BATOREGO <b>13.07</b> - Grzegórzki, spotkanie: HALA TARGOWA <b>20.07</b> - Skawina, spotkanie: przystanek AJKA <b>27.07</b> - Dębniki, spotkanie: przystanek na KONOPNICKIEJ
środa	12.00 - 14.00	Bule	
	14.00 - 16.00	Gry stolikowe	
	16.00 - 17.00	Spotkanie z koordynatorem	

czwartek	11.00 - 13.00	Zajęcia z działań proekologicznych	1.7 - PRZY ZOO <b>08.07</b> - park krakowski, spotkanie: pl. INWALIDÓW. <b>15.07</b> - park grzegórzecki, spotkanie: przystanek TEATR VARIETE <b>22.07</b> łąki, spotkanie: pętla CZERWONE MAKI <b>29.07</b> - Zakrzówek, spotkanie: przystanek KAPELANKA.
	14.00 - 16.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – spotkania z dietetyczką	
piątek	10.00 - 12.00	Nordic walking	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka Obywatelska	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.07.2021	9.30	Wyjazd edukacyjny do Nadwiślańskiego Parku Etnograficznego w Wygielzowie i Zamku Lipowiec	Obowiązują wcześniejsze zapisy
07.07.2021	8:45	Wyjazd edukacyjno – integracyjny do Niepołomic	Obowiązują wcześniejsze zapisy
08.07.2021	10:00 - 17:00	Piknik dla Seniora w Parku Bednarskiego.	Zabieramy koce, przekąski, aby miło spędzić czas.
14.07.2021	9.00	Wyjazd edukacyjny do Krzeszowic, spacer doliną Raławki	Obowiązują wcześniejsze zapisy
21.07.2021	8.00	Wyjazd edukacyjno – integracyjny do Tarnowa i Zalipia	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**