

## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

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

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 12.30 – 18.30 |
| wtorek       | 13.30 – 18.30 |
| środa        | 12.30 – 18.30 |
| czwartek     | 14.00 – 18.00 |
| piątek       | 09.00 – 15.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 07 lipca 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2022

| dzień tygodnia | Godzina       | rodzaj zajęć                        | Uwagi |
|----------------|---------------|-------------------------------------|-------|
| poniedziałek   | 12.30 - 14.30 | Zajęcia szycia, haftowania          |       |
|                | 14.30 - 15.30 | Spotkanie z koordynatorem           |       |
|                | 16.00 - 17.00 | Tańce                               |       |
|                | 17.00 - 18.30 | Wiedza obywatelska                  |       |
| wtorek         | 13.30 - 15.30 | Bule                                |       |
|                | 15.30 - 17.30 | Proekologia                         |       |
|                | 17.30 - 18.30 | Integracja – muzykowanie            |       |
| środa          | 12.30 - 14.30 | Kawiarenka obywatelska              |       |
|                | 15.30 - 18.30 | Obsługa urzędzeń - nowe technologie |       |
| czwartek       | 14.30 - 15.30 | Prasa lokalna                       |       |
|                | 14.00 - 16.00 | Gry karciane i stolikowe            |       |

|        |               |                       |  |
|--------|---------------|-----------------------|--|
|        | 16.00 - 17.00 | Fitness               |  |
| piątek | 09.00 - 11.00 | Nordic walking        |  |
|        | 11.00 - 13.00 | Trening pamięci       |  |
|        | 13.00 - 15.00 | Korzystanie z siłowni |  |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2022

| DATA       | GODZINA                 | WYDARZENIE   |                                |
|------------|-------------------------|--|--------------------------------|
| 5.07.2022  | 10.00 -14.00            | Plenerowe spotkanie dla seniorów Park Jerzmanowskich |                                |
| 20.07.2022 | 9.20<br>ul. Lipińskiego | Lato w lesie – wyjazd do puszczy niepołomickiej      | Obowiązują wcześniejsze zapisy |