

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 – 17.00
wtorek	14.00 – 18.30
środa	10.00 – 14.30
czwartek	12.00 – 17.30
piątek	09.00 – 13.00

OBOWIAZUJE OD 16 marca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.30 - 14.30	Korzystanie z siłowni	
	12.00 -14.00	Zdrowy tryb życia – Bądź piękna - warsztaty	20.03
	14.30 - 15.30	Spotkanie z koordynatorem	
	16.00 - 17.00	Fitness	
wtorek	10.00 -12.00	Nordic walking	
	15.30 -17.30	Proekologia	
	17.30 -18.30	Integracja – muzykowanie	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
środa	14.30 – 16.30	Zajęcia szycia i haftowania	
czwartek	9.15 – 10.45	Gimnastyka w wodzie	Zajęcia odbywają się na basenie Camena w Skawinie 23.03, 30.03

czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urzędzeń	2,9,23,30.03
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	10.30 -11.30	Prasa lokalna	
	11.00 - 13.00	Trening pamięci	

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
16.03.2023	Godz. 17.00	Projekcja filmu–. Szalony Piotruś / Pierrot le fou , reż. Jean-Luc Godard, Francja/Włochy 1965, 110 min. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
20.03.2023	Godz.10.30	Wawel nieznany – zwiedzanie z przewodnikiem	Spotkanie dziedziniec wawelski
25.03.2023	Godz.10.00	Malowanie jajek – wspólne warsztaty seniorów członków CAS z dziećmi ze szkoły podstawowej w Sidzinie	Miejsce OSiK w Sidzinie ul. Działowskiego 1