

## 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 |

**OBOWIĄZUJE OD 19 kwietnia 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2023

| dzień tygodnia | Godzina       | rodzaj zajęć  | Uwagi        |
|----------------|---------------|---|--------------|
| poniedziałek   | 12.30 - 14.30 | Korzystanie z siłowni   |              |
|                | 12.00-14.00   | Edukacja obywatelska – spotkanie związane z Międzynarodowym Dniem Matki Ziemi                             | <b>24.04</b> |
|                | 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          | 10.30 -12.30  | Edukacja obywatelska – dlaczego się szczepimy i czy warto spotkanie związane ze Światowym Dniem Szczepień | <b>26.04</b> |
| 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 |
| czwartek | 13.30 - 15.30 | Gry karciane i stolikowe   |   |
| czwartek | 15.30 -17.30  | Obsługa urządzeń   | <b>13,27.04</b>                                   |
| czwartek | 18.00 -19.00  | Taniec   |   |
| piątek   | 10.30 -11.30  | Prasa lokalna  | <b>14,21,28.04</b>                                |
|          | 11.00 – 13.00 | Trening pamięci  | <b>14,21,28.04</b>                                |
|          | 13.00-15.00   | Edukacja obywatelska – spotkanie związane z międzynarodowym dniem wolnej prasy | <b>21.04</b>                                      |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2023

| DATA       | GODZINA     | WYDARZENIE  | UWAGI  |
|------------|-------------|---|--|
| 13.04.2023 | Godz. 17.00 | Projekcja filmu– <b>Zdarzyło się</b> / L'Événement, reż. Audrey Divan, Francja 2021, 100 min. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu | Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62                      |
| 27.04.2023 | Godz. 9.00  | Kwietniowa majówka w Dolinie Będkowskiej  | Miejsce zbiórki parking przy dawnym Tesco na ul. Kapelanka |