

## 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 4 maja 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.30 - 14.30	Korzystanie z siłowni	
	12.00-14.00	Edukacja obywatelska – spotkanie związane – Dzień Europy święto pokoju i jedności w Europie – <b>8.05</b> Edukacja obywatelska – spotkanie związane z Dniem Samorządu Terytorialnego – <b>29.05</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	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	9.15 – 10.45	Gimnastyka w wodzie	Zajęcia odbywają się na basenie

			Camena w Skawinie
czwartek	11.30 – 13.30	Edukacja obywatelska – spotkanie związane ze Świętem Flagi i Konstytucją III Maja – <b>4.05</b> Edukacja obywatelska – spotkanie związane z Europejskim Dniem Parków Narodowych – <b>25.05</b>	
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urzędzeń	<b>11,18,25.05</b>
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	10.30 -11.30	Prasa lokalna	
	11.00 – 13.00	Trening pamięci	
	13.00 -15.00	Zajęcia szycia i haftowania	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
11.05.2023	Godz. 17.00	Projekcja filmu – <i>Tam gdzie musi być niebo</i> , reż. Elia Suleiman, Palestyna/Francja/Katar/Niemcy 2019, 97 min. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
12.05.2023	Godz. 9.30 - 14.00	Integracyjny Turniej Remika w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”	Płyta Rynku Głównego w Krakowie