

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	10.00 -14.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	10.00 -14.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	10.00 -14.00

OBOWIAZUJE OD 7 lipca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.00 -13.00	Spotkanie z koordynatorem	
	13.15 – 14.15	Fitness	10.07
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
wtorek	11.00 -13.00	Bule, gry sportowe	
środa	11.30 -12.30	Porady indywidualne	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
środa	13.15 – 14.15	Fitness	5.07
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	6,20.07
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	10.00-12.00	Trening pamięci	
	12.00 -14.00	Robótki ręczne	

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
6.07.2023	Godz. 17.00	Projekcja filmu– <i>Synonimy</i> , reż. Nadav Lapid, Izrael/Francja/Niemcy 2018, 123 min. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
6.07.2023	Godz. 9.00	Wyjazd na borówki i inne dary lasu	Obowiązują wcześniejsze zapisy miejsce zbiórki ul. Lipińskiego
13.07.2023	Godz. 9.00	Wyjazd edukacyjno – rekreacyjny do Ogrodu Pełnego Lawendy	Obowiązują wcześniejsze zapisy Miejsce zbiórki ul. Lipińskiego
27.07.2023	Godz. 7.30	Wyjazd edukacyjno – rekreacyjny do Kurozwek	Obowiązują wcześniejsze zapisy Miejsce zbiórki ul. Lipińskiego