

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 9 stycznia 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2024

| dzień tygodnia | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|---------------|-----------------------------|--------------------------------|
| poniedziałek | 10.00-14.00 | Zajęcia plastyczne | 15,29.01 |
| poniedziałek | 13.00 -14.00 | Spotkanie z koordynatorem | |
| poniedziałek | 14.00 -15.00 | Porady indywidualne | |
| wtorek | 9.00 -11.00 | Nordic walking | |
| wtorek | 11.00 -12.00 | Fitness | |
| środa | 10.30 -12.30 | Proekologia | |
| środa | 12.30 -14.30 | Wiedza obywatelska | |
| czwartek | 9.30 – 11.00 | Zajęcia gimnastyka w wodzie | Basen Camena w Skawinie |
| czwartek | 13.30 - 15.30 | Gry karciane i stolikowe | |
| czwartek | 15.30 -17.30 | Obsługa urzędzeń | 18.01 |
| czwartek | 18.00 -19.00 | Taniec | |
| piątek | 11.00-13.00 | Trening pamięci | 12,19,26.01 |
| | 12.00 -14.00 | Muzykowanie | |

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2024

| DATA | GODZINA | WYDARZENIE | UWAGI |
|------------|---------|---|---|
| 11.01.2024 | 17.00 | Projekcja filmu– „Najgorsze wiersze świata / Rossz versek”, w reżyserii Gábora Reisza, Węgry. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu | Miejsce - CSW Solvay ul. Zakopiańska 62 |
| 18.01.2024 | 7.30 | Kulig w Chochołowie | Obowiązują wcześniejsze zapisy |