

## 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

### **OBOWIĄZUJE OD 4 LISTOPADA 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2024

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	<b>18.11</b>
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
poniedziałek	16.00 -17.00	Fitness	
wtorek	10.00 -11.30	Gimnastyka w wodzie	<b>basen Camena w Skawinie</b>
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	17.00 -18.00	Taniec	<b>7,14.11</b>
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	<b>8,15,22,29.11</b>
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

## ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2024

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
4.11.2024	11.00	Jak być piękną i zadbaną seniorcom - warsztaty	Obowiązują wcześniejsze zapisy
5.11.2024	7.30	Wyjazd na grzybobranie	Obowiązują wcześniejsze zapisy, miejsce zbiórki ul. Lipińskiego
21.11.2024	17.00	Senioralny Klub Filmowy – <b>Dziedziczki / Las herederas,</b> reż. Marcelo Martinessi, Paragwaj/Urugwaj 2018, 95'projekcja filmu poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62