

## 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 15 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 seniorkom<br>- warsztaty   | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy  |
| 5.11.2024  | 7.30         | Wyjazd na grzybobranie  | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy,<br>miejsce zbiórki ul.<br>Lipińskiego       |
| 14.11.2024 | 7.30         | Wyjazd edukacyjny do Bielska -<br>Białej  | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy,<br>miejsce zbiórki ul.<br>Lipińskiego       |
| 20.11.2024 | 10.00        | Wyjazd do Latoszyna – baseny<br>siarkowe  | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy,<br>miejsce zbiórki ul.<br>Lipińskiego       |
| 21.11.2024 | 17.00        | Senioralny Klub Filmowy –<br><b>Dziedziczki / Las herederas</b> , reż.<br>Marcelo Martinessi,<br>Paragwaj/Urugwaj 2018,<br>95'projekcja filmu poprzedzona<br>prelekcją i dyskusją po projekcji<br>filmu | Miejsce CSW Solvay<br>ul. Zakopiańska 62                                       |
| 22.11.2024 | 10.00        | Wyjście do kina „Listy do M.<br>Pożegnania i powroty  | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy<br>Miejsce – kino Kijów                      |
| 25.11.2024 | 10.00 -14.00 | Andrzejkowy turniej remika  | Miejsce CAS<br>Borsuczek   |
| 26.11.2024 | 10.00        | Szaleństwo andrzejkowe –<br>Koniusza, Zielone Wzgórze   | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy,<br>miejsce zbiórki ul.<br>Lipińskiego       |
| 30.11.2024 | 15.00        | Międzypokoleniowa zabawa<br>andrzejkowa   | Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy.<br>Miejsce CAS Tekla ul.<br>Działowskiego 1 |

