

## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon CAS/koordynator : 535 538 450

koordynator Barbara

dyżur koordynatora poniedziałek : 13.30 – 14.30

e-mail: ester@strusiowo.pl

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 10.00 -14.00  |
| wtorek       | 10.00 -14.00  |
| środa        | 9.30 -14.30   |
| czwartek     | 13.00 – 18.00 |
| piątek       | 10.00 -14.00  |

**OBOWIĄZUJE OD 2 stycznia 2026**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2026

| dzień tygodnia | Godzina       | rodzaj zajęć              | Uwagi                                      |
|----------------|---------------|---------------------------|--------------------------------------------|
| poniedziałek   | 12.30 -13.30  | Spotkanie z koordynatorem |                                            |
| poniedziałek   | 13.30 -14.30  | Porady indywidualne       |                                            |
| wtorek         | 10.00 -11.30  | Gimnastyka w wodzie       | <b>Basen Camena w Skawinie 13,20,27.01</b> |
| wtorek         | 10.00 – 13.00 | Kawiarenka                |                                            |
| środa          | 9.30 – 11.00  | Taniec w kręgu            |                                            |
| środa          | 12.30 -14.30  | Wiedza obywatelska        |                                            |
| czwartek       | 12.30 - 14.30 | Gry stolikowe             |                                            |
| czwartek       | 14.30 -15.30  | Obsługa urzędzeń          |                                            |
| czwartek       | 17.00 -18.00  | Gimnastyka                |                                            |
| piątek         | 11.00-13.00   | Trening pamięci           | <b>9,16,23,30.01</b>                       |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2026**

| DATA       | GODZINA | WYDARZENIE                                                                   | UWAGI                                                                             |
|------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 22.01.2026 | 16.00   | Senioralny Klub Filmowy -<br>prelekcja przed pokazem i<br>dyskusja po filmie | Miejsce – kino Kika<br>ul. I. Krasickiego 18<br>Obowiązują<br>wcześniejsze zapisy |