

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	10.00 -14.00
czwartek	13.00 – 18.00
piątek	10.00 -14.00

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2026

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00 -12.00	Nordic walking	
poniedziałek	12.30 -13.30	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	13.30 -14.30	Porady indywidualne	
wtorek	10.00 -12.00	Bule	
środa	10.00 -13.00	Kawiarenka	
środa	11.30 -13.30	Gry stolikowe	
czwartek	13.00 – 15.00	Wiedza obywatelska	
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	10,17,24,31.07

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2026

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
2.07.2026	8.00	Wyjazd edukacyjny - Gorce	Obowiązują wcześniejsze zapisy
12.07.2026	18.00	Retransmisja koncertu jubileuszowego „90 urodziny Pavarottiego”	Miejsce kino Kijów Obowiązują wcześniejsze zapisy
16.07.2026	8.00	Jura krakowsko – częstochowska – wyjazd rekreacyjny	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.07.2026	8.00	Wyjazd rekreacyjno – edukacyjny do puszczy Niepołomickiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy