



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 25 WRZEŚNIA 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2026

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00 -12.00	Nordic walking	7,21.09
poniedziałek	12.30 -13.30	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	13.30 -14.30	Porady indywidualne	
wtorek	10.00 -12.00	Kawiarenka	
środa	9.30 -11.00	Taniec w kręgu	2,9,16.09
środa	11.00 -13.00	Gry stolikowe	
środa	13.00 -14.00	Obsługa urzędzeń	
czwartek	12.00 – 15.00	Kawiarenka	
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	3,17,24.09
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	4,18.09

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2026

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
11.09	10.00	Jesienne zawody w sportach ruchowych	Miejsce CAS Tekla ul. Działowskiego 1 obowiązują zapisy
14.09.2026	10.00	Warsztaty „Misja – bezpieczne dane”	Miejsce spotkania CAS Borsuczek ul. Borsucza 12
24.09.2026	17.30	Retransmisja koncertu Andre Rieu – „Niech żyje Maastricht „ z 2026 - w kinie Kijów	Obowiązują wcześniejsze zapisy
28.09.2026	8.30	Wyjazd edukacyjno – rekreacyjny zamek „Tenczyn”, Dubie	Obowiązują wcześniejsze zapisy