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	10.30 – 14.30
piątek	10.30 -14.30

OBOWIĄZUJE OD 2 LISTOPADA 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 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 obywatelskie i wspierające	
wtorek	10.00 -11.30	Gimnastyka w wodzie	**Basen Camena w Skawinie**
wtorek	12.00 – 14.00	Kawiarenka	
wtorek	14.15 -15.15	Joga	**3.11**
środa	9.30 -11.00	Taniec w kręgu	**4,18,25.11**
środa	11.00 -13.00	Gry stolikowe	**4,18,25.11**
środa	13.00 -14.00	Obsługa urządzeń	**4,18,28.11**
czwartek	11.15 -12.15	Gimnastyka	
czwartek	12.30 – 14.30	Wiedza obywatelska	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

piątek	10.30 -12.30	Trening pamięci	

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2026

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
4.11.2026	9.00-14.00	Świadomy obywatel – szkolenie z cyber bezpieczeństwa	Obowiązują wcześniejsze zapisy Miejsce Centrum Biznesu Brama Bronowicka ul. G.Zapolskiej 44
19.11.2026	8.00	Wyjazd edukacyjny do Sosnowca	Obowiązują wcześniejsze zapisy
26.11.2026	13.00 -20.00	Zabawa andrzejkowa wyjazdowa	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS