



**Magiczny  
Kraków**

## **Wrzesień „Optymista”**

2015-08-24

**Centrum Aktywności Seniorów „Optymista” Kraków ul. Sienkiewicza 2a, działające przy Polskim Komitecie Pomocy Społecznej zaprasza Seniorów na spotkania.**

### **Planowane działania w miesiącu wrześniu 2015 roku.**

W okresie 01.09.2015 r. do 30.09.2015 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2 a zaprasza Seniorów na spotkania w :

**- poniedziałki , wtorki , czwartki w godzinach od 15.00 do 19.00**

**- piątki , soboty w godzinach od 10.00 do 14.00**

Przy napojach i ciasteczkach w grupach tematycznych odbywać się będą **gry stolikowe** , będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu.

W trakcie tych spotkań odbywać się będą pogadanki i dyskusje na temat „Dni Seniora” w Centrum.

Za organizację zajęć w lokalu Centrum odpowiedzialne będą:

Maria Antosch , Barbara Bihun, Henryka Stoch

Koordynatorzy Centrum pod nr telefonu 12-634-51-57 oraz w lokalu Centrum

zapisywać będą chętnych na planowane zajęcia poza terenem lokalu oraz

udzielać wszelkich informacji związanych z działalnością Centrum .

### **Ponadto w miesiącu wrześniu br. odbywać się będą następujące zajęcia:**

1. W ramach cyklu zajęć „ W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się :

- spotkanie z dietetyczką na temat „Zasady zdrowego i prawidłowego żywienia przy chorobach naczyniowo sercowych”. Zajęcia odbędą się w dniu 21.09.2015

o godzinie 17.00 w lokalu przy ul. Sienkiewicza 2 i poprowadzi je dietetyczka

Pani Barbara Kozioł ,

- spotkanie z lekarzem na temat „Choroby wieku dojrzałego – choroby układu



**Magiczny  
Kraków**

krążenia . Zajęcia poprowadzi lekarz Pani Elżbieta Buda – Szczepka .

2. Członkowie Centrum w miesiącu wrześniu uczestniczyć będą w

zorganizowanych wyjściach :

- w dniu 11 września wyjście do kina na film pt. „Optymistki” . Spektakl o godzinie 12.30 w kinie Mikro.

- w dniu 25 września o godzinie 12.30 wyjście do Muzeum Witraży ,

- w dniu 27 września o godzinie 18.30 wyjście do Operetki na spektakl

„Cyganeria”.

3. Spacery z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą w następujących

dniach : 01, 08, 15, 22 , 29, w godz. 17.30 do 19.00

04, 11, 18, 25 w godz. 10.00 do 11.30

Zbiórka uczestników przed lokalem Centrum – zajęcia prowadzi instruktor

Pani dr Grażyna Kołomyjska .

4. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu

19 września od godziny 10.00 (koktajle owocowe i warzywne) oraz w dniu

26 września od godziny 10.00 przygotowanie przy współudziale członków

Centrum i konsumpcja gołąbków z ryżem i kaszą.

Zajęcia odbywać się będą w lokalu Centrum.

5. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 03, 10, 17 , 24

września w godz. 13.00 do 13.45 w Sali gimnastycznej w „Polska Ymca” ,



**Magiczny  
Kraków**

Kraków ul. Krowoderska 8 . Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.

6. Zajęcia na basenie odbywać się będą w dniach 15, 22, 29 września w godz.

16.00 do 16.45 na basenie pływackim , „Polska Ymca” ul. Krowoderska 8.

Zajęcia poprowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek .

7. W dniu 03 września odbędzie się wyjazd zbiorowy do Nowego Targu –

zwiedzanie miasta i spotkanie z Seniorami PKPS z Nowego Targu.

**Chętnych serdecznie zapraszamy do miłego spędzenia czasu.**