Optymista w grudniu

2015-12-01

Centrum Aktywności Seniorów „Optymista” Kraków ul. Sienkiewicza 2a.

Planowane działania w miesiącu grudniu 2015 roku.

W okresie 01.12.2015 r . do 31.12.2015 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

Zajęcia odbywać się będą w grupach tematycznych – stosownie do zainteresowań członków , będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu.
Od miesiąca listopada wprowadzono dzień szachowy. W każdy wtorek od godziny 17.00 odbywać się będzie gra w szachy.
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 .

W miesiącu grudniu br. w lokalu Centrum, ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą następujące zajęcia cykliczne :
1. W ramach cyklu zajęć „ W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się :
 - w dniu 03.12.2015 r. o godzinie 16.00 -spotkanie z dietetyczką na temat „Cukrzycy” - poprowadzi je dietetyczka Pani Barbara Kozioł ,
- w dniu 10.12.2015 r. o godzinie 17.00 spotkanie z lekarzem na temat „Zaburzenia neurologiczne w wieku starszym” . Zajęcia poprowadzi lekarz Pani Elżbieta Buda – Szczepka .
2. Członkowie Centrum w miesiącu grudniu uczestniczyć będą w zorganizowanych wyjściach :
 - w dniu 01.12.15 r. o godz. 16.00 wyjście do kina na film pt. „Czerwony Pająk” w kinie Mikro ,
 - w dniu 08.12.15 o godz. 16.00 - wyjście do kina na film pt. „Mama” w kinie Mikro .
- w dniu 15.12.15 o godz. 16.00 - wyjście do kina na film pt. „ Wszystko zostanie w rodzinie” w kinie Mikro .
- w dniu 22.12.15 o godz. 16.00 - wyjście do kina na film pt. „Poznajcie Harolda” w kinie Mikro .
- w dniu 29.12.15 o godz. 16.00 - wyjście do kina na film „Córki dancingu” w kinie Mikro .
 - planowane jest również wyjście do teatru lub muzeum .

4. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu 14.12.15 i 19.12.2015 r. – prezentacja potraw związana będzie z wigilią Bożego Narodzenia - dania przygotowane będą przy współudziale członków Centrum i zakończone konsumpcją oraz dyskusją o sposobie ich przygotowania.
5. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 03,10 grudnia w godz. 13.00 do 13.45 w sali gimnastycznej w „Polska Ymca” , Kraków ul. Krowoderska 8 . Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.
6. Zajęcia na basenie odbywać się będą w dniach 01 grudnia godz. 16.00 do 16.45 na basenie pływackim ,„Polska Ymca” ul. Krowoderska 8 Zajęcia poprowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek .
7. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu listopadzie oraz plan na miesiąc grudzień 2015 roku.