



Optymista w marcu

2016-03-08

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

Planowane działania w marcu 2016 roku.

Od 1.03.2016 r. do 31.03.2016 r. zapraszamy Seniorów na spotkania:

- 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.

Za organizację zajęć w lokalu Centrum odpowiedzialna jest pani mgr Elżbieta Gniadek.

Koordynator 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.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

Plan zajęć

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 III 2016	wtorek	16,00 – 16,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		17,00 – 20,00	Kino Mikro. Ul. Lea Szachy, rozgrywki
3 III 2016	czwartek	13,00 – 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		16,30 – 17,30	kurs z cyklu „Opieka nad osobą obłożnie chora”
		18,40 – 20,10	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
4 III 2016	piątek	10,00 – 11,00	Czytanie prasy, dyskusja
		11,00 – 12,00	"Japonia - kraj kwitnącej wiśni" cz. 2
		12,00 – 14,00	Gry stolikowe, scrable
5 III 2016	sobota	10,00 – 14,00	Warsztaty żywieniowe Spotkanie klubowe



7 III 2016	poniedziałek	16,00 17,30 - 19,00	Spotkanie członków Centrum Aktywności Seniora „Optymista” z Piotrem Bryndakiem przedstawicielem Prezydenta m. Krakowa Spotkanie z okazji Dnia Kobiet przy kawie i ciastkach
8 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45 17,00 - 20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Szachy, rozgrywki
10 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45 15,00 - 18,00 18,40 - 20,10	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska kurs z cyklu „Opieka nad osobą obłożnie chorą” Tai-chi, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
11 III 2016	Piątek	10,00 - 13,00 13,00 - 14,00	Gry stolikowe, czytanie prasy, scrabble - Prelekcja „Tajemnice wody a zdrowie”
12 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze Spotkanie klubowe
14 III 2016	poniedziałek	16,00 - 17,00 17,00 - 19,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami „Islandia” Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach
15 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45 17,00 - 20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Szachy rozgrywki
17 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45 16,30 - 17,30 14,30 - 15,30 18,40 - 20,10	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną - Stymulacja pamięci (kontynuacja) Tai-chi, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
18 III 2016	piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe Scrabble, czytanie prasy
19 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze Spotkanie klubowe
21 III 2016	poniedziałek	15,00 - 19,00 16,00 - 17,00	Spotkanie w klubie, czytanie prasy, gry stolikowe Zwyczaj Wielkanocne
22 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45 17,00 - 20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Szachy rozgrywki
24 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45 14,30 - 15,30 18,40 - 20,10	Gimnastyka, Polska Ymca, Ul. Krowoderska 8 Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną - Stymulacja pamięci (kontynuacja) Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
25 III 2016	piątek	10,00 - 14,00	Gry planszowe - rozwój funkcji poznawczych
26 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Czytanie bieżącej prasy, dyskusja
29 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45 17,00 - 20,00	Basen, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Kino Mikro Rozgrywki szachowe



**Magiczny
Kraków**

31 III 2016	czwartek	13,00- 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		15,00 - 19,00	Zajęcia klubowe, gry planszowe
		18,40 - 20,10	Tai-chi, ul. Krowoderska 8