



**Magiczny
Kraków**

Optymista w kwietniu

2016-04-07

Centrum Aktywności Seniorów „Optymista”

Kraków ul. Sienkiewicza 2a

Planowane działania w kwietniu 2016 roku.

Od 1.04.2016 r. do 30.04.2016 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.

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 .

[Do pobrania](#)

Harmonogram zajęć na kwiecień 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
2 IV 2016	Sobota	9,00-11,00 11,00-14,00	Nordic Walking - spacer z kijkami Czytanie prasy, gry stolikowe
4 IV 2016	Poniedziałek	16,00-17,00 17,00-19,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami „Kuba - na progu przemian” Spotkanie klubowe- dyskusje na bieżące tematy
5 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45 17,00-20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe



7 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45 14,30-16,00 17,00-19,00 18,40-20,10	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną – Metoda biograficzno-wspomnieniowa (świadome przypominanie odległych wydarzeń) Gra w skrabble, remika Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
8 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, dyskusja o własnych pasjach i zainteresowaniach
9 IV 2016	Sobota	9,00-11,00 11,00-14,00	Nordic Walking - spacer z kijkami Warsztaty rękodzielnicze
11 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-17,30 17,30-19,00	Czytanie prasy Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną – Ćwiczenia pamięci operacyjnej (codziennej) poprzez skojarzenia zapamiętywania Scrabble, gry stolikowe
12 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45 17,00-20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe
14 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45 16,00-17,00 17,00-18,30 18,40-20,10	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Spotkanie z dietetykiem - Interakcje leków z żywnością Spotkanie klubowe, dyskusja Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
15 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, czytanie prasy
16 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego
18 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-17,00 17,00-19,00	Dyskusja na tematy bieżące Z cyklu spotkań z podróżnikami – „Tajlandia – różne oblicza turystyki” Wspomnienia z własnych wyjazdów seniorów
19 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45 17,00-20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe
21 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45 16,30-17,30 17,30-18,30 18,40-20,10	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Spotkanie z lekarzem – Interakcje lekowe Spotkanie klubowe Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
22 IV 2016	Piątek	10,00-12,00 12,00-14,00	Nordic Walking - Spacer z kijkami Spotkanie klubowe, dyskusja na temat ostatnio przeczytanych książek
23 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, prezentacja własnych pasji i zainteresowań



25 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00	Spotkanie klubowe
		16,00-17,00	Trudna miłość smutnej panny (Olga Boznańska - Józef Czajkowski)
		17,00-18,00	Antoine de St.Exupéry i miłości jego życia
		18,00-19,00	Dyskusja na powyższe wykłady
26 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		17,00-20,00	Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe
28 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		15,00-18,30	Gry stolikowe, scrabble
		18,40-20,10	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
29 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, gry stolikowe, czytanie prasy
30 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze