



**Magiczny
Kraków**

Optymista we wrześniu

2016-08-31

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

W okresie 01.09.2016 r. do 30.09.2016 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2 a zaprasza Seniorów na spotkania w :

- poniedziałki, wtorki, środy w godzinach od 15.00 do 19.00

- czwartki, piątki 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

Planowane działania we wrześniu 2016 roku.

Uwaga:

W Klubie przy ul. Sienkiewicza 2a prowadzone są zapisy na basen i gimnastykę

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach Gry stolikowe
2 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze



		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
5 IX	Poniedziałek	16.00 - 17.30	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Stymulacja pamięci,
		17.30 - 19.00	proceeds dr W.Matras Dyskusja na temat prelekcji
6 IX	Wtorek	15.00 - 19.00	Kino Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
7 IX	Środa	16.00 - 17.30	Prezentacje multimedialne pasji członków Centrum
		17.30 - 19.00	Nordic walking
8 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Wycieczka rowerowa
9 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Wycieczka - Dolinki podkrakowskie
			Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
12 IX	Poniedziałek	16.00 - 17.30	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Stymulacja pamięci,
		17.30 - 19.00	proceeds dr W.Matras Dyskusja na temat prelekcji
13 IX	Wtorek	10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15.00 - 17.00	Spacer z kijkami
		17.00 - 20.00	Rozgrywki szachowe
		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
14 IX	Środa	16.00 - 19.00	Wyjście na bieżące wystawy
		10.00 - 14.00	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach
15 IX	Czwartek		Gry stolikowe
		15,45 - 16.30	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
16 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze
		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
19 IX	Poniedziałek	16.00 - 17.00	Spotkanie klubowe
		17.00 - 18.00	"Smaki świata" - wykład z prezentacją multimedialną
		18.00 - 19.00	Dr R. Rettinger UP Dyskusja po prelekcji
20 IX	Wtorek	10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15.00 - 20.00	Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe



21 IX	Środa		Konwersacje j. francuski - prowadzi członek
		15.00 - 16.00	Centrum Dr W.Wielgosz
		16.30 - 18.00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" Lekarz - Profilaktyka chorób
22 IX	Czwartek	18.00 - 19.00	nowotworowych Dyskusja po prelekcji
		10.00 - 14.00	Wycieczka rowerowa
		15,45 - 16,15	Gimnastyka, UP ul, Ingardena 4
23 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Wyjście do Muzeum Przyrodniczego Ul. Sebastiana 9
		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
26 IX	Poniedziałek	16.00 - 17.00	dr W.Wielgosz Wykład członka Centrum dr W. Wielgosz "Belgia - kraj dwóch kultur"
		17.00 - 19.00	Dyskusja na temat wykładu, spotkanie klubowe
27 IX	Wtorek	10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15.00 - 20.00	Kino Mikro ul. Lea, Rozgrywki szachowe
28 IX	Środa	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 17.30	Spotkanie klubowe, gry stolikowe
		17.30 - 19.00	Nordic walking
29 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze
30 IX	Piątek	15,45 - 16,15	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		10.00 - 14.00	Wycieczka na grzyby