



Optymista w październiku

2016-09-28

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

W okresie 01.10.2016 r. do 31.10.2016 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.

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

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
3 X	Poniedziałek	15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00-19,00	Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
4 X	Wtorek	10,30-11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00-17,00	Spotkanie klubowe
		17,00-19,00	Nordic Walking
5 X	Środa		Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00-15,45	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele
		16,30-18,00	zdrowy duch" Lekarz - Sezonowe choroby: grypa, przeziębienie
6 X	Czwartek	18,00-19,00	Dyskusja na temat prelekcji
			Porady prawne dla seniorów - zapisy (x)
		10,00-12,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
7 X	Piątek	13,00-14,00	Gry stolikowe, scrable
		10,00-14,00	Wycieczka - Grzybobranie



10 X	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Prezentacja multimedialna - Czarny Las - (członek CAS)
11 X	Wtorek	10,30-11,15 15,00-17,00 17,00-18,30 17,00-20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Dyskusja klubowa Nordic Walking Rozgrywki szachowe
12 X	Środa	15,00-15,45 16,30-18,00 18,00-19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną" - Stymulacja pracy półkul mózgowych
13 X	Czwartek	10,00-12,00 13,00-14,00 10,00-14,00	Dyskusja na temat prelekcji Porady prawne dla seniorów - zapisy (x) Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
14 X	Piątek	10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable Warsztaty rękodzielnicze
17 X	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Poezja Twardowskiego - czytanie wierszy i dyskusja
18 X	Wtorek	10,30-11,15 15,00 17,00-20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Kino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe
19 X	Środa	15,00-15,45 16,30-19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Warsztaty żywieniowe
20 X	Czwartek	10,00-12,00 13,00-14,00 10,00-14,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x) Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
21 X	Piątek	10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable Wycieczka z Salwatora na Sowiniec - prowadzi członek CAS
24 X	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Prezentacje przez Seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
25 X	Wtorek	10,30-11,15 15,00 17,00-20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Kino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe
26 X	Środa	15,00-15,45 16,30-18,00 18,00-19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną" - Wpływ diety na pracę mózgu. W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" Dietetyk - Wzmocnienie odporności



**Magiczny
Kraków**

27 X	Czwartek	10,00-12,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x)
		13,00-14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable
28 X	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
			Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
31 X	Poniedziałek	15,00-16,00	
		16,00-19,00	Prezentacja przez seniorów CAS własnych wyjazdów i zainteresowań - dyskusja

x) zapisy telefoniczne (12) 634-51-57 dla seniorów: poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00