



Optymista w listopadzie

2016-11-03

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

W okresie 01.11.2016 r. do 30.11.2016 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 listopad 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 XI	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Kino Mikro ul. Lea
3 XI	Czwartek	10,00 - 12,00	Dyskusja po filmie
		10,00 - 14.,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x)
4 XI			Gry stolikowe, scrable
7 XI	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Wieczór poezji i pieśni z okazji Święta Niepodległości przy kawie i ciastkach



8 XI	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,00	"Droga św. Jakuba - najpiękniejsza droga świata" - wykład z prezentacją multimedialną, pracownik UP
9 XI	Środa	17,00 - 18,30	Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
		15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
10 XI	Czwartek	16,00 - 18,00	Spotkanie klubowe
		18,00 - 19,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Dietetyk , Zdrowe produkty w diecie zimowej
		10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x)
		10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
14 XI	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
15 XI	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,30	Spacer z kijkami
		17,00 - 18,30	Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
16 XI	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,30 - 18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną" - Ćwiczenie pamięci asocjacyjnej, p
		18,00 - 19,00	Dyskusja po warsztatach
17 XI	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x)
		10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
18 XI	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
21 XI	Poniedziałek	16,30 - 18,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Lekarz, Zaburzenia snu
		18,00 - 19,00	Dyskusja po wykładzie
22 XI	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,30	Spotkanie klubowe
		17,00 - 18,30	Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe



23 XI	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,30 - 18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną" - Włączanie nowych wiadomości w wiedzę posiadaną, prowadzi dr W.Matras
		18,00 - 19,00	Dyskusja po warsztatach
24 XI	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy
		10,00 - 14.,00	telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable
25 XI	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
28 XI	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 17,00	Peru - prezentacja multimedialna członka CASU
		17,00 - 19,00	Dyskusja po prelekcji i spotkanie klubowe
29 XI	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,30	Spotkanie klubowe
		17,00 - 18,30	Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
30 XI	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Spotkanie Andrzejkowe przy kawie i ciastkach

x) zapisy telefoniczne dla seniorów: (12) 634-51-57

poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00