



Optymista w lutym

2016-02-04

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

Planowane działania w lutym 2016 roku.

W okresie 1.02.2016 r. do 29.02.2016 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2a 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 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 .

W miesiącu lutym br. w lokalu Centrum, ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą następujące zajęcia :

- w każdy wtorek wyjście do kina „Mikro”,
- w każdy wtorek szachy – rozgrywki,
- 12.02.2016 wyjście na wystawę szopek krakowskich - Krzysztofory
- W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu 20.02.16 i 27.02.16 r. – dania przygotowane będą przy współudziale członków Centrum i zakończone konsumpcją oraz dyskusją o sposobie ich przygotowania.
- Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 4,11, 18, 25 luty w godz. 13.00 do 13.45 w sali gimnastycznej w „Polska Ymca”, Kraków ul. Krowoderska 8. Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.
- 01.02.16 r. godz. 16.00 – z cyklu spotkań z podróżnikami prelekcja „Migawki z podróży do Indii i Nepalu - poprowadzi dr Radosław Ułiszak .
- Warsztaty pt. Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną- stymulacja pamięci –



**Magiczny
Kraków**

19.02.2016 r.

- Warsztaty rękodzieła artystycznego - 06, 13, 19, 26 luty 2016.
- Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu styczniu 2016 r. oraz plan na luty br.

[Harmonogram do pobrania](#)