



Optymista w marcu

2016-03-08

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

Planowane działania w marcu 2016 roku.

Od 1.03.2016 r. do 31.03.2016 r. zapraszamy Seniorów na spotkania:

- 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.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

Plan zajęć

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro. Ul. Lea
		17,00 - 20,00	Szachy, rozgrywki
3 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		16,30 - 17,30	kurs z cyklu „Opieka nad osobą obłożnie chorą
			Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
4 III 2016	piątek	18,40 - 20,10	
		10,00 - 11,00	Czytanie prasy, dyskusja
		11,00 - 12,00	"Japonia - kraj kwitnącej wiśni" cz. 2
5 III 2016	sobota	12,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable
		10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe



**Magiczny
Kraków**

Spotkanie klubowe



7 III 2016	poniedziałek	16,00	Spotkanie członków Centrum Aktywności Seniorów „Optymista” z Piotrem Bryndakiem przedstawicieli Prezydenta m. Krakowa
		17,30 - 19,00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet przy kawie i ciastkach
8 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro ul. Lea
		17,00 - 20,00	Szachy, rozgrywki
10 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska
		15,00 - 18,00	kurs z cyklu „Opieka nad osobą obłożnie chorą”
			Tai-chi, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		18,40 - 20,10	
11 III 2016	Piątek	10,00 - 13,00	Gry stolikowe, czytanie prasy, scrabble
		13,00 - 14,00	- Prelekcja „Tajemnice wody a zdrowie”
12 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
			Spotkanie klubowe
14 III 2016	poniedziałek	16,00 - 17,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami
			„Islandia”
		17,00 - 19,00	Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach
15 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro ul. Lea
		17,00 - 20,00	Szachy rozgrywki
17 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		16,30 - 17,30	Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną
		14,30 - 15,30	- Stymulacja pamięci (kontynuacja)
		18,40 - 20,10	Tai-chi, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
18 III 2016	piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe
			Scrabble, czytanie prasy
19 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze



**Magiczny
Kraków**

Spotkanie klubowe



21 III 2016	poniedziałek	15,00 - 19,00	Spotkanie w klubie, czytanie prasy, gry stolikowe
		16,00 - 17,00	Zwyczaje Wielkanocne
22 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		17,00 - 20,00	Kino Mikro ul. Lea Szachy rozgrywki
24 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, Ul. Krowoderska 8
		14,30 - 15,30	Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną - Stymulacja pamięci (kontynuacja)
		18,40 - 20,10	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
25 III 2016	piątek	10,00 - 14,00	Gry planszowe - rozwój funkcji poznawczych
26 III 2016	sobota	10,00 - 14,00	Czytanie bieżącej prasy, dyskusja
29 III 2016	wtorek	16,00 - 16,45	Basen, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
31 III 2016	czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		15,00 - 19,00	Zajęcia klubowe, gry planszowe
		18,40 - 20,10	Tai-chi, ul. Krowoderska 8