



Optymista w kwietniu

2016-04-07

Centrum Aktywności Seniorów „Optymista”

Kraków ul. Sienkiewicza 2a

Planowane działania w kwietniu 2016 roku.

Od 1.04.2016 r. do 30.04.2016 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2 a 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 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 zajęć na kwiecień 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
2 IV 2016	Sobota	9,00-11,00	Nordic Walking - spacer z kijkami
4 IV 2016	Poniedziałek	11,00-14,00	Czytanie prasy, gry stolikowe
		16,00-17,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami „Kuba - na progu przerw
		17,00-19,00	Spotkanie klubowe- dyskusje na bieżące tematy
5 IV		10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8



2016	Wtorek		Kino Mikro ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
7 IV	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
2016		14,30-16,00	Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną - Metoda biograficzno-wspomnieniowa (świadome przypominanie odległych wydarzeń) Gra w skrabie, remika Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		17,00-19,00	
		18,40-20,10	
8 IV	Piątek	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, dyskusja o własnych pasjach i zainteresowaniach
2016			
9 IV	Sobota	9,00-11,00	Nordic Walking - spacer z kijkami
2016		11,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
11 IV	Poniedziałek	15,00-16,00	Czytanie prasy
2016		16,00-17,30	Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną - Ćwiczenia pamięci operacyjnej (codziennej) poprzez skojarzenia zapamiętywania Scrabie, gry stolikowe
		17,30-19,00	
12 IV	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
2016			Kino Mikro, ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
14 IV	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
2016		16,00-17,00	Spotkanie z dietetykiem - Interakcje leków z żywnością Spotkanie klubowe, dyskusja
		17,00-18,30	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		18,40-20,10	
15 IV	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, czytanie prasy



**Magiczny
Kraków**

2016

2016			
------	--	--	--



16 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego
18 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-17,00 17,00-19,00	Dyskusja na tematy bieżące Z cyklu spotkań z podróżnikami - „Tajlandia - różne ob- turystyki” Wspomnienia z własnych wyjazdów seniorów
19 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45 17,00-20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe
21 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45 16,30-17,30 17,30-18,30 18,40-20,10	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Spotkanie z lekarzem - Interakcje lekowe Spotkanie klubowe Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
22 IV 2016	Piątek	10,00-12,00 12,00-14,00	Nordic Walking - Spacer z kijkami Spotkanie klubowe, dyskusja na temat ostatnio przeczy- książek
23 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, prezentacja własnych pasji i zainte
25 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00 16,00-17,00 17,00-18,00 18,00-19,00	Spotkanie klubowe Trudna miłość smutnej panny (Olga Boznańska - Józef Czajkowski) Antaine de St.Exuper i miłości jego życia Dyskusja na powyższe wykłady
26 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45 17,00-20,00	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe
28 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45 15,00-18,30	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8 Gry stolikowe, scrable



**Magiczny
Kraków**

18,40-20,10

Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8



**Magiczny
Kraków**

29 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, gry stolikowe, czytanie prasy
30 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze