



## **Optymista w maju**

2016-04-29

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

-

[Do pobrania harmonogram](#)

### **Planowane działania w maju 2016 roku.**

W okresie 01 - 31.05.2016 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 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.

### **Plan zajęć na maj 2016 r. dla Centrum Aktywności Seniora "Optymista"**

<b>Data</b>	<b>Dzień</b>	<b>Godz.</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>
2 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 19,00	Spotkanie klubowe, czytanie prasy
		13,00 - 13,45	Gry planszowe - scrable, Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
5 V 2016	Czwartek	16,00 - 17,30	Kurs z cyklu "Opieka nad osobą obłożnie chorą"



**Magiczny  
Kraków**

17,30 - 19,00

Gra w Scrable, gry planszowe



6 V 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście z kijkami do Parku Krakowskiego i Jordana
7 V 2016	Sobota	10,00 - 14,00	Wyjście do ZO
		15,00 - 17,00	Spotkanie klubowe, gra w scrable, czytanie pras
9 V 2016	Poniedziałek	17,00 - 18,00	Koncert gitarowy
		18,00 - 19,00	Dyskusja klubowa
		10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
10 V 2016	Wtorek	15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
		13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
12 V 2016	Czwartek	16,00 - 17,30	Spotkanie z dietetyczką
13 V 2016	Piątek	17,30 - 19,00	Dyskusja na temat zdrowego żywienia
14 V 2016	Sobota	8,00 - 17,00	Wycieczka do Żywca
		9,00 - 11,00	Nordic Walking
		11,00 - 13,00	Rękodzieło artystyczne
		15,00 - 16,30	Spotkanie klubowe przy kawie i dyskusja na temat przeczytanych książek
16 V 2016	Poniedziałek	16,30 - 17,30	Spotkanie z lekarzem - Choroby układu oddechowego
			Dyskusja po spotkaniu z lekarzem
		17,30 - 19,00	
	Wtorek	10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
17 V 2016			Kino Mikro ul. Lea
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
		15,00 - 16,00	Prezentacja własnych pasji członków Klubu
19 V 2016	Czwartek	16,00 - 17,30	Kurs c cyklu "Opieka nad osobą obłożnie chorą"
20 V 2016	Piątek	17,30 - 19,00	Cd. Prezentacji własnych pasji członków Klubu
21 V 2016	Sobota	10,00 - 14,00	Wycieczka rowerowa
		9,00 - 11,00	Nordic Walking
23 V 2016	Poniedziałek	11,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
		15,00 - 19,00	Spotkanie z okazji Dnia Matki - wieczór poetycki przy kawie i ciastkach
		10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8



**Magiczny  
Kraków**

24 V 2016	Wtorek	15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
27 V 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Rękodzieło artystyczne
28 V 2016	Sobota	10,00 - 14,00	Wyjście z kijkami na Kopiec Kościuszki
		15,00 - 16,00	Spotkanie klubowe, czytanie prasy, dyskusja
		16.00 - 17,00	Podróże po najciekawszych zakątkach ziemi z prezentacją multimedialną
30 V 2016	Poniedziałek		Prezentacje multimedialne członków Klubu z w
		17,00 - 19,00	
31 V 2016	Wtorek	15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 19,00	Rozgrywki szachowe

*Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*