



## **Optymista we wrześniu**

2016-08-31

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

W okresie 01.09.2016 r. do 30.09.2016 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 .

Do pobrania harmonogram\_

### **Planowane działania we wrześniu 2016 roku.**

#### **Uwaga:**

**W Klubie przy ul. Sienkiewicza 2a prowadzone są zapisy na basen i gimnastykę**

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach Gry stolikowe
2 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze
		15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum



5 IX

Poniedziałek

16.00 - 17.30

dr W.Wielgosz

W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją ko  
- Stymulacja pamięci, prowadzi dr W.Matras

17.30 - 19.00

Dyskusja na temat prelekcji



6 IX	Wtorek	15.00 - 19.00	Kino Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
7 IX	Środa	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 17.30	Prezentacje multimedialne pasji członków Centrum
		17.30 - 19.00	Nordic walking
8 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Wycieczka rowerowa
9 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Wycieczka - Dolinki podkrakowskie
12 IX	Poniedziałek	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 17.30	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kognitywną sprawność" - Stymulacja pamięci, prowadzi dr W.Matras
		17.30 - 19.00	Dyskusja na temat prelekcji
13 IX	Wtorek	10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15.00 - 17.00	Spacer z kijkami
		17.00 - 20.00	Rozgrywki szachowe
14 IX	Środa	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 19.00	Wyjście na bieżące wystawy
15 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach
		15,45 - 16.30	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
16 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze
19 IX	Poniedziałek	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 17.00	Spotkanie klubowe
		17.00 - 18.00	"Smaki świata" -wykład z prezentacją multimedialną Dr R. Rettinger UP
20 IX	Wtorek	18.00 - 19.00	Dyskusja po prelekcji
		10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4



		15.00 - 20.00	Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe
21 IX	Środa	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Dr W.Wielgosz
		16.30 - 18.00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy umysł" Lekarz - Profilaktyka chorób nowotworowych
		18.00 - 19.00	Dyskusja po prelekcji
22 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Wycieczka rowerowa
23 IX	Piątek	15,45 - 16,15	Gimnastyka, UP ul, Ingardena 4
		10.00 - 14.00	Wyjście do Muzeum Przyrodniczego Ul. Sebastiana 9
26 IX	Poniedziałek	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz
		16.00 - 17.00	Wykład członka Centrum dr W. Wielgosz "Belgia - kraj kontrastów" Dyskusja na temat wykładu, spotkanie klubowe
		17.00 - 19.00	
27 IX	Wtorek	10.30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15.00 - 20.00	Kino Mikro ul. Lea, Rozgrywki szachowe
28 IX	Środa	15.00 - 16.00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16.00 - 17.30	Spotkanie klubowe, gry stolikowe
		17.30 - 19.00	Nordic walking
29 IX	Czwartek	10.00 - 14.00	Warsztaty rękodzielnicze
		15,45 - 16,15	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
30 IX	Piątek	10.00 - 14.00	Wycieczka na grzyby