



## **Optymista w październiku**

2016-09-28

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

W okresie 01.10.2016 r. do 31.10.2016 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.

### Harmonogram zajęć na październik 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
3 X	Poniedziałek	15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		16,00-19,00	Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazd zainteresowań - dyskusja
4 X	Wtorek	10,30-11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00-17,00	Spotkanie klubowe
		17,00-19,00	Nordic Walking
5 X	Środa	15,00-15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30-18,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym cie Lekarz - Sezonowe choroby: grypa, przeziębien
		18,00-19,00	Dyskusja na temat prelekcji
6 X	Czwartek	10,00-12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy (x)
		13,00-14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce



**Magiczny  
Kraków**

10,00-14,00

Gry stolikowe, scrable



7 X	Piątek	10,00-14,00	Wycieczka - Grzybobranie
10 X	Poniedziałek	15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		16,00-19,00	Prezentacja multimedialna - Czarny Las - (czł
11 X		10,30-11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
	Wtorek	15,00-17,00	Dyskusja klubowa
		17,00-18,30	Nordic Walking
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
12 X		15,00-15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
	Środa	16,30-18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją psychiczną" - Stymulacja pracy półkul mózgow
		18,00-19,00	Dyskusja na temat prelekcji
13 X	Czwartek	10,00-12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy (x)
		13,00-14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable
14 X	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
17 X		15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
	Poniedziałek	16,00-19,00	Poezja Twardowskiego - czytanie wierszy i dysk
18 X		10,30-11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
	Wtorek	15,00	Kino Mikro ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
19 X		15,00-15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
	Środa	16,30-19,00	Warsztaty żywieniowe
20 X	Czwartek	10,00-12,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x)
		13,00-14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable
21 X	Piątek	10,00-14,00	Wycieczka z Salvatore na Sowiniec - prowadzi
24 X		15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
	Poniedziałek	16,00-19,00	Prezentacje przez Seniorów CAS swoich wyjazd zainteresowań - dyskusja
25 X	Wtorek	10,30-11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00	Kino Mikro ul. Lea



26 X	Środa	17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
		15,00-15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30-18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadbaj o swoją psychiczną" - Wpływ diety na pracę mózgu.
		18,00-19,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele Dietetyk - Wzmocnienie odporności
27 X	Czwartek	10,00-12,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x)
		13,00-14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		10,00-14,00	Gry stolikowe, scrable
28 X	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
31 X	Poniedziałek	15,00-16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Ce
		16,00-19,00	Prezentacja przez seniorów CAS własnych wyja zainteresowań - dyskusja

x) zapisy telefoniczne (12) 634-51-57 dla seniorów: poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00