



## **Optymista w grudniu**

2016-12-02

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

W okresie 01.12.2016 r. do 30.12.2016 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 GRUDZIĘŃ 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”](#)

| Data  | Dzień        | Godz.         | Rodzaj zajęć  |
|-------|--------------|---------------|---|
| 1 XII | Czwartek     | 10.00 - 12.00 | Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne  |
|       |              | 10.00 - 14.00 | Gry stolikowe, scrable  |
| 2 XII | Piątek       | 10.00 - 14.00 | Rękodzieło artystyczne  |
| 5 XII | Poniedziałek | 15.00 - 16.00 | Pomiędzy metafizyką a mistyką, od Księdza Jarosława Twardowskiego do Papieża Jana Pawła II - prof. UP |
|       |              | 16.30 - 19.00 | Spotkanie przy kawie i dyskusja na temat odczytu  |
| 6 XII | Wtorek       | 10.30 - 11.15 | Basen UP, ul. Ingardena 4   |
|       |              | 17.00 - 17.45 | Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP  |
|       |              | 17.00 - 20.00 | Rozgrywki szachowe  |
| 7 XII | Środa        | 15.00 - 15.45 | Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP   |
|       |              | 16.30 - 18.00 | W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele - zdrowy duch" - Lekarz - Schorzenia neurologiczne     |
|       |              | 18.00 - 19.00 | W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele - zdrowy duch" - Dietetyk                              |
| 8 XII | Czwartek     | 10.00 - 12.00 | Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne  |



|        |              |               |  |
|--------|--------------|---------------|--|
|        |              | 10.00 - 14.00 | Gry stolikowe, scrable   |
| 9 XII  | Piątek       | 10.00 - 14.00 | Warsztaty kulinarne  |
| 12 XII | Poniedziałek | 15.00 - 19.00 | Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach na k<br>przedstawia swoje wspomnienia z podróży |
|        | Wtorek       | 15.00 - 16.30 | Spacer z kijkami   |
| 13 XII |              | 17.00 - 17.45 | Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP   |
|        |              | 17.00 - 20.00 | Rozgrywki szachowe   |
| 14 XII | Środa        | 15.00 - 15.45 | Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP  |
|        |              | 16.00 - 19.00 | Kino Mikro ul. Lea<br>Dyskusja po filmie   |
| 15 XII | Czwartek     | 10.00 - 12.00 | Porady prawne dla seniorów - zapisy telefonicz   |
|        |              | 10.00 - 14.00 | Gry stolikowe, scrable   |
| 16 XII | Piątek       | 10.00 - 14.00 | Warsztaty rękodzielnicze   |
| 19 XII | Poniedziałek | 15.00 - 19.00 | Spotkanie przedświąteczne przy kawie i ciastka   |
| 20 XII | Wtorek       |               |  |
|        |              | 17.00 - 17.45 | Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP   |
|        |              | 17.00 - 20.00 | Rozgrywki szachowe   |
| 21 XII | Środa        | 15.00 - 15.45 | Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP  |
|        |              | 15.00 - 19.00 | Kino Mikro ul. Lea<br>Dyskusja po filmie   |
| 22 XII | Czwartek     | 10.00 - 12.00 | Porady prawne dla seniorów - zapisy telefonicz   |
|        |              | 10.00 - 14.00 | Gry stolikowe, scrable   |
| 23 XII | Piątek       | 10.00 - 14.00 | Warsztaty rękodzielnicze   |
|        | Wtorek       | 15.00 - 17.00 | Czytanie prasy, dyskusja na bieżące tematy   |
| 27 XII |              | 17.00 - 17.45 | Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP   |
|        |              | 17.00 - 20.00 | Rozgrywki szachowe   |
| 28 XII | Środa        | 15.00 - 19.00 | Kino Mikro ul. Lea<br>Dyskusja po filmie   |
|        |              | 10.00 - 12.00 | Porady prawne dla seniorów - zapisy telefonicz   |
| 29 XII | Czwartek     | 10.00 - 14.00 | Gry stolikowe, scrable   |
| 30 XII | Piątek       | 10.00 - 14.00 | Warsztaty kulinarne  |

x) zapisy telefoniczne dla seniorów: (12) 634-51-57

poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00