



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 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 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 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 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