

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



**Projekt jest
Współfinansowany**



ze środków Gminy Miejskiej Kraków

Planowane działania w miesiącu sierpniu 2015 roku.

W okresie 01.08.2015 r. do 20.08.2015 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**

Spotkania będą miały charakter integracyjny.

Przy napojach i ciasteczkach w grupach tematycznych odbywać się będą **gry stolikowe** , będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu.

W poniedziałki (w godz. 17.00 - 18.00) odbywać się będzie gimnastyka o charakterze usprawniająco-ruchowym dla uczestników Centrum. Stanowiąc ona będzie ogólny rozruch przed rozpoczynającymi się od miesiąca września zajęciami na basenie i sali gimnastycznej

Za organizację zajęć w lokalu Centrum odpowiedzialne będą:

Maria Antosch , Barbara Bihun, Henryka Stoch

Koordynatorzy 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

W miesiącu sierpniu planujemy kontynuację **spacerów z kijkami Nordic Walking** w terminach :

- - **13.08.2015 r. (czwartek) w godzinach 16.00 do 17.30**
- - **20.08.2015 r. (czwartek) w godzinach 16.00 do 17.30**

Zajęcia będzie prowadził Pan Karol Oleksy.

W dniu 25.08.15 r. (wtorek) godzina 17.00 do 18.30

W dniu 27.08.15 r. (czwartek) godzina 17.00 do 18.30

planowane są **wycieczki rowerowe** - zbiórka chętnych koło „Smoczej Jamy” pod Wawelem - osoba prowadząca Pani Henryka Stoch.



Celem lepszego dostosowania lokalu przy ul. Sienkiewicza 2A do potrzeb Centrum w miesiącu sierpniu zostanie przeprowadzone malowanie lokalu oraz uzupełnienie wyposażenia.

Z tego też względu w okresie 21-31.08.2015 r. zajęcia wewnętrzne w tych samych dniach i godzinach odbywać się będą w lokalu Centrum przy ul. Lenartowicza 14, (siedziba Małopolskiego ZW PKPS tel: 12-623-78-67)