



Projekt jest współfinansowany ze środków
Gminy Miejskiej Kraków

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

Planowane działania w miesiącu październiku 2015 roku.

W okresie 01.10.2015 r . do 31.10.2015 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2 a 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**

W grupach tematycznych odbywać się będą **gry stolikowe** , będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu.

W trakcie tych spotkań odbywać się będą pogadanki i dyskusje na tematy dotyczące Seniorów oraz spraw bieżących.

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 październiku br. w lokalu Centrum, ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą następujące zajęcia

cykliczne :

1. W ramach cyklu zajęć „ W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się :
 - w dniu 01.10.15 o godz. 16.00 – 17.00 - pogadanka za temat potrzeby dbałości o „zdrowy kręgosłup” – zajęcia poprowadzi Pan Karol Oleksy ,
 - w dniu 22.10.15 o godz. 16.00 – 17.00 - pogadanka na temat prawidłowego oddychania – zajęcia poprowadzi Pan Karol Oleksy.
 - w dniu 23.10.2015 r. o godzinie 17.00 -spotkanie z dietetyczką na temat „Cukrzyca” . - poprowadzi je dietetyczka Pani Barbara Koziół ,
 - w dniu 26.10.2015 r. spotkanie z lekarzem na temat „Cukrzyca” .
Zajęcia poprowadzi lekarz Pani Elżbieta Buda – Szczepka .

2. Członkowie Centrum w miesiącu październiku uczestniczyć będą w zorganizowanych wyjściach :

- w dniu 02 .10.15 w godz. 12.30. – 14.00 - wyjście grupowe do Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „MANGGHA”
- w dniu 12.10.15 r. o godz. 15,30 wyjście do kina na film pt. „Panie Dulskie” w kinie Mikro ,
- w dniu 19.10.15 o godz. 15.30 - wyjście do kina na film pt. „ Król życia” w kinie Mikro .
- w dniu 05.10.2015 rok o godz. 16.30.- Spotkanie wszystkich Seniorów Centrum

4. Spacery z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą w następujących

dniach : 06,13,20,27 w godz. 17.00 do 18.30

02,09,16,23,30 w godz. 10.00 do 11.30

Zbiórka uczestników przed lokalem Centrum – zajęcia prowadzi instruktor

Pani dr Grażyna Kołomyjska .

5. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu

10.10.2015 r. 17.10.2015 r. (sałatki , przekąski) przygotowanie przy

współudziale członków Centrum i konsumpcja.

Zajęcia odbywać się będą w lokalu Centrum.

6. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 01,08,15,22,29

października w godz. 13.00 do 13.45 w sali gimnastycznej w „Polska Ymca” ,

Kraków ul. Krowoderska 8 . Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława

Szczurek.

7. Zajęcia na basenie odbywać się będą w dniach 06,13,20,27 października w

godz. 16.00 do 16.45 na basenie pływackim „Polska Ymca” ul. Krowoderska 8

Zajęcia poprowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek .

8. Zajęcia z samoobrony odbywać się będą w dniach : 08,15,22,29 października

w godz. 18.40 do 20.10 na Sali gimnastycznej „Polska Ymca” , Kraków ul.

Krowoderska 8 . Zajęcia prowadzi instruktor Pan Roman Wilk.

9. W dniu 15 października br. odbędzie się wyjazd zbiorowy do Wadowic i Sułkowic - zwiedzanie miasta i spotkanie z Seniorami PKPS z Wadowic i Sułkowic. Wspólne biesiadowanie .

10. W dniu 03.10.2015 r. wyjazd do m. Stryżawy na II Zlot Międzypokoleniowy , w tym dniu odbędzie się również Marsz TAFISA .

11. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu październiku oraz plan na miesiąc listopad 2015 roku.

