



Projekt jest współfinansowany ze środków  
Gminy Miejskiej Kraków

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

**Planowane działania w miesiącu listopadzie 2015 roku.**

W okresie 01.11.2015 r . do 30.11.2015 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.

Od miesiąca listopada wprowadzono dzień szachowy. W każdy wtorek od godziny 17.00 odbywać się będzie gra w szachy.

W czwartki zaplanowano wyświetlanie filmów przy użyciu zakupionego do Centrum komputera , projektora multimedialnego i ekranu . Projekcje będą prowadzone przez Wolontariuszy Centrum.

W ramach spotkań w lokalu Centrum planowane są w listopadzie między innymi :

- 02.11.15 - „Refleksje nad przemijaniem” – prelekcja i dyskusja

- 09.11.15 i 12.11.15 - wieczornice z okazji Święta Niepodległości

- 16.11.15 – wspomnienia o Hance Bielickiej w 100 rocznicę urodzin
- 23.11.15 – spotkanie z prawnikiem - tematem spotkania będą sprawy Seniorów
- 30.11.15 – „Życie i twórczość Antoniego Słomińskiego” – prelekcja i dyskusja
- wycieczki rowerowe – terminy uzależnione od pogody.

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 listopadzie 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 19.11.2015 r. o godzinie 16.00 -spotkanie z dietetyczką na temat „Osteoporozy” - poprowadzi je dietetyczka Pani Barbara Koziół ,
  - w dniu 26.11.2015 r. o godzinie 17.00 spotkanie z lekarzem na temat „Osteoporoza” .Zajęcia poprowadzi lekarz Pani Elżbieta Buda – Szczepka .
2. Członkowie Centrum w miesiącu listopadzie uczestniczyć będą w zorganizowanych wyjściach :
  - w dniu 09.11.15 r. o godz. 15.30 wyjście do kina na film pt. „Zakazany Bóg” w kinie Mikro ,

- w dniu 16.1.15 o godz. 15.30 - wyjście do kina na film pt. „ Listy do M” w kinie Mikro .
- w dniu 23.11.15 o godz. 15.30 - wyjście do kina na film pt. „ Jedenaście minut” w kinie Mikro .
- planowane jest również wyjście do teatru.

4. Spacery z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą w następujących dniach :
- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| 03,10,17,24  | w godz. 17.00 do 18.30 |
| 06,13,20, 27 | 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 07.11.15 i 14.11.2015 r. przygotowane przy współudziale członków Centrum i zakończone konsumpcją oraz dyskusją o sposobie ich przygotowania.

Zajęcia odbywać się będą w lokalu Centrum.

6. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 05,12,19,26 listopada 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 03,10,17,24 listopada 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 : 05,12,19,26 listopada 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 22.11.2015 r. odbędzie się spektakl teatralny w Teatrze Ludowym pt. „ Kochanowo i okolice” .
10. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu listopadzie oraz plan na miesiąc grudzień 2015 roku.

