



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

## **Centrum Aktywności Seniorów „Optymista”**

**Kraków ul. Sienkiewicza 2a .**

### Planowane działania w lutym 2016 roku.

W okresie 1.02.2016 r. do 29.02.2016 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**

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 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 .

**W miesiącu lutym br. w lokalu Centrum, ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą następujące zajęcia :**

1. w każdy wtorek wyjście do kina „Mikro”,
2. w każdy wtorek szachy – rozgrywki,
3. 12.02.2016 wyjście na wystawę szopek krakowskich - Krzysztoforzy
4. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniu 20.02.16 i 27.02.16 r. – dania przygotowane będą przy współudziale członków Centrum i zakończone konsumpcją oraz dyskusją o sposobie ich przygotowania.
5. Zajęcia na sali gimnastycznej odbywać się będą w dniach : 4,11, 18, 25 luty w godz. 13.00 do 13.45 w sali gimnastycznej w „Polska Ymca”, Kraków ul. Krowoderska 8. Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.
6. 01.02.16 r. godz. 16.00 – z cyklu spotkań z podróżnikami prelekcja „Migawki z podróży do Indii i Nepalu - poprowadzi dr Radosław Uliszak .
7. Warsztaty pt. Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną- stymulacja pamięci – 19.02.2016 r.
8. Warsztaty rękodzieła artystycznego - 06, 13, 19, 26 luty 2016.
9. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny” w której omówione zostaną działania jakie odbyły się w miesiącu styczniu 2016 r. oraz plan na luty br.