



Projekt jest współfinansowany ze środków  
Gminy Miejskiej Kraków

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

**Planowane działania w kwietniu 2016 roku.**

W okresie 01.04.2016 r . do 30.04.2016 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**

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 kwiecień 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
2 IV 2016	Sobota	9,00-11,00	Nordic Walking - spacer z kijkami
		11,00-14,00	Czytanie prasy, gry stolikowe
4 IV 2016	Poniedziałek	16,00-17,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami „Kuba – na progu przemian”
		17,00-19,00	Spotkanie klubowe- dyskusje na bieżące tematy
5 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
7 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		14,30-16,00	Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną – Metoda biograficzno-wspomnieniowa (świadome przypominanie odległych wydarzeń)
			Gra w skrabie, remika
		17,00-19,00	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		18,40-20,10	
8 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, dyskusja o własnych pasjach i zainteresowaniach
9 IV 2016	Sobota	9,00-11,00	Nordic Walking - spacer z kijkami
		11,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
11 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00	Czytanie prasy
		16,00-17,30	Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną – Ćwiczenia pamięci operacyjnej (codziennej) poprzez

			skojarzenia zapamiętywania
		17,30-19,00	Scrabble, gry stolikowe
12 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro, ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
14 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		16,00-17,00	Spotkanie z dietetykiem - Interakcje leków z żywnością
		17,00-18,30	Spotkanie klubowe, dyskusja
		17,00-18,30	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		18,40-20,10	
15 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, czytanie prasy
16 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego
18 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00	Dyskusja na tematy bieżące
		16,00-17,00	Z cyklu spotkań z podróżnikami – „Tajlandia – różne oblicza turystyki”
		17,00-19,00	Wspomnienia z własnych wyjazdów seniorów
19 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
			Kino Mikro ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
21 IV 2016	Czwartek	13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		16,30-17,30	Spotkanie z lekarzem – Interakcje lekowe
		17,30-18,30	Spotkanie klubowe
		18,40-20,10	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
22 IV 2016	Piątek	10,00-12,00	Nordic Walking - Spacer z kijkami
		12,00-14,00	Spotkanie klubowe, dyskusja na temat ostatnio

			przeczytanych książek
23 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Spotkanie klubowe, prezentacja własnych pasji i zainteresowań
25 IV 2016	Poniedziałek	15,00-16,00	Spotkanie klubowe
		16,00-17,00	Trudna miłość smutnej panny (Olga Boznańska - Józef Czajkowski)
		17,00-18,00	Antoine de St.Exuper i miłości jego życia
		18,00-19,00	Dyskusja na powyższe wykłady
26 IV 2016	Wtorek	10,00-10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8 Kino Mikro, ul. Lea
		17,00-20,00	Rozgrywki szachowe
28 IV 2016	Czwartek	13,00-13.45	Gimnastyka, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		15,00-18,30	Gry stolikowe, scrable
		18,40-20,10	Tai-chi, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
29 IV 2016	Piątek	10,00-14,00	Zajęcia klubowe, gry stolikowe, czytanie prasy
30 IV 2016	Sobota	10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze

