



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

### **Planowane działania w miesiącu maju 2016 roku.**

W okresie 01.05.2016 r . do 31.05.2016 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 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 .

## Plan zajęć na maj 2016 r. dla Centrum Aktywności Seniora "Optymista"

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 19,00	Spotkanie klubowe, czytanie prasy Gry planszowe - scrable,
5 V 2016	Czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Kurs z cyklu "Opieka nad osobą obłożnie chorą" Gra w Scrable, gry planszowe
6 V 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście z kijkami do Parku Krakowskiego i Jordana
7 V 2016	Sobota	10,00 - 14,00	Wyjście do ZO
9 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 17,00	Spotkanie klubowe, gra w scrable, czytanie prasy
		17,00 - 18,00	Koncert gitarowy
		18,00 - 19,00	Dyskusja klubowa
10 V 2016	Wtorek	10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
12 V 2016	Czwartek	13,00 - 13,45	Gimnastyka, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		16,00 - 17,30	Spotkanie z dietetyczką
		17,30 - 19,00	Dyskusja na temat zdrowego żywienia
13 V 2016	Piątek	8,00 - 17,00	Wycieczka do Żywca
14 V 2016	Sobota	9,00 - 11,00	Nordic Walking
		11,00 - 13,00	Rękodzieło artystyczne
16 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 16.30	Spotkanie klubowe przy kawie i dyskusja na temat ostatnio przeczytanych książek
		16,30 - 17,30	Spotkanie z lekarzem - Choroby układu oddechowego
		17,30 - 19,00	Dyskusja po spotkaniu z lekarzem

17 V 2016	Wtorek	10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca ul. Krowoderska 8
		17,00 - 20,00	Klino Mikro ul. Lea Rozgrywki szachowe
19 V 2016	Czwartek	15,00 - 16,00	Prezentacja własnych pasji członków Klubu
		16,00 - 17,30	Kurs c cyklu "Opieka nad osobą obłożnie chorą"
		17,30 - 19,00	Cd. Prezentacji własnych pasji członków Klubu
20 V 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wycieczka rowerowa
21 V 2016	Sobota	9,00 - 11,00	Nordic Walking
		11,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
23 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 19,00	Spotkanie z okazji Dnia Matki - wieczór poetycko-śpiewny przy kawie i ciastkach
24 V 2016	Wtorek	10,00 - 10,45	Basen, Polska Ymca, ul. Krowoderska 8
		15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
27 V 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Rękodzieło artystyczne
28 V 2016	Sobota	10,00 - 14,00	Wyjście z kijkami na Kopiec Kościuszki
30 V 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Spotkanie klubowe, czytanie prasy, dyskusja
		16.00 - 17,00	Podróże po najciekawszych zakątkach ziemskiego globu - odczyt z prezentacją multimedialną
		17,00 - 19,00	Prezentacje multimedialne członków Klubu z własnych wyjazdów
31 V 2016	Wtorek	15,00 - 17,00	Spacer z kijkami
		17,00 - 19,00	Rozgrywki szachowe

*Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*