



Projekt jest współfinansowany ze środków  
Gminy Miejskiej Kraków

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

**Planowane działania w miesiącu wrześniu 2016 roku.**

W okresie 01.09.2016 r . do 30.09.2016 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2  
a zaprasza Seniorów na spotkania w :

**- poniedziałki , wtorki , środy w godzinach od 15.00 do 19.00**

**- czwartki , piątki 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 wrzesień 2016 w Centrum Aktywności Seniora

### „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 IX 2016	Czwartek	10,00 - 14,00	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach Gry stolikowe
2 IX 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
5 IX 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Stymulacja pamięci, prowadzi dr W.Matras Dyskusja na temat prelekcji
6 IX 2016	Wtorek	15,00 - 19,00	Kino Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
7 IX 2016	Środa	15,00 - 16,00 16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz Prezentacje multimedialne pasji członków Centrum Nordic walking
8 IX 2016	Czwartek	10,00 - 14,00	Wycieczka rowerowa
9 IX 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wycieczka - Dolinki podkrakowskie
12 IX 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 17,30	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Stymulacja pamięci, prowadzi dr W.Matras Dyskusja na temat prelekcji

		17,30 - 19,00	
13 IX 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00 17,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami Rozgrywki szachowe
14 IX 2016	Środa	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz Wyjście na bieżące wystawy
15 IX 2016	Czwartek	10,00 - 14,00 15,45 - 16,30	Spotkanie klubowe przy napojach i ciastkach Gry stolikowe Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
16 IX 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
19 IX 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 17,00 17,00 - 18,00 18,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz Spotkanie klubowe "Smaki świata" - wykład z prezentacją multimedialną Dr R. Rettinger UP Dyskusja po prelekcji
20 IX 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Kino Mikro, ul. Lea Rozgrywki szachowe
21 IX 2017	Środa	15,00 - 16,00 16,30 - 18,00 18,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Dr W.Wielgosz W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" Lekarz - Profilaktyka chorób nowotworowych Dyskusja po prelekcji
22 IX		10,00 - 14,00	Wycieczka rowerowa

2016	Czwartek	15,45 - 16,15	Gimnastyka, UP ul, Ingardena 4
23 IX 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście do Muzeum Przyrodniczego Ul. Sebastiana 9
26 IX 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 17,00 17,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum dr W.Wielgosz Wykład członka Centrum dr W. Wielgosz "Belgia - kraj dwóch kultur" Dyskusja na temat wykładu, spotkanie klubowe
27 IX 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Kino Mikro ul. Lea, Rozgrywki szachowe
28 IX 2016	Środa	15,00 - 16,00 16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Spotkanie klubowe, gry stolikowe Nordic walking
29 IX 2016	Czwartek	10,00 - 14,00 15,45 - 16,15	Warsztaty rękodzielnicze Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
30 IX 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Wycieczka na grzyby