



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

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

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

W okresie 01.10.2016 r. do 31.10.2016 r. lokal Centrum przy ul. Sienkiewicza 2a 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 październik 2016 w Centrum Aktywności Seniora „Optymista”**

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
3 X	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
4 X	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 17,00	Spotkanie klubowe
		17,00 - 19,00	Nordic Walking

5 X	Środa	15,00 - 15, 45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 18,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" Lekarz - Sezonowe choroby: grypa, przeziębienie
		18,00 - 19,00	Dyskusja na temat prelekcji
6 X	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy (x)
		13,00 – 14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		10,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable
7 X	Piątek	10,00 - 14,00	Wycieczka - Grzybobranie
10 X	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Prezentacja multimedialna - Czarny Las – (członek CAS)
11 X	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 17,00	Dyskusja klubowa
		17,00 - 18,30	Nordic Walking
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
12 X	Środa	15,00 - 15, 45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" – Stymulacja pracy półkul mózgowych
		18,00 - 19,00	Dyskusja na temat prelekcji
13 X	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy (x)
		13,00 – 14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		10,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable
14 X	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
17 X	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Poezja Twardowskiego –czytanie wierszy i dyskusja
18 X	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00	Kino Mikro ul. Lea
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
19 X	Środa	15,00 - 15, 45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 19,00	Warsztaty żywieniowe

20 X	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x)
		13,00 – 14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		10,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable
21 X	Piątek	10,00 - 14,00	Wycieczka z Salwatora na Sowiniec - prowadzi członek CAS
24 X	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Prezentacje przez Seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
25 X	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00	Kino Mikro ul. Lea
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
26 X	Środa	15,00 - 15, 45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 18,00	W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" – Wpływ diety na pracę mózgu.
		18,00 - 19,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" Dietetyk - Wzmocnienie odporności
27 X	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla Seniorów - zapisy (x)
		13,00 – 14,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		10,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable
28 X	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
31 X	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Prezentacja przez seniorów CAS własnych wyjazdów i zainteresowań - dyskusja

x) zapisy telefoniczne (12) 634-51-57 dla seniorów: poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00