



Projekt jest współfinansowany ze środków
Gminy Miejskiej Kraków

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

Planowane działania w miesiącu listopadzie 2016 roku.

W okresie 01.11.2016 r . do 30.11.2016 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 listopad 2016 w Centrum Aktywności Seniora

„Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 XI 2016	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Kino Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
3 XI 2016	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x)
		10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
4 XI 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe
7 XI 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 19,00	Wieczór poezji i pieśni z okazji Święta Niepodległości przy kawie i ciastkach
8 XI 2016	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,00	"Droga św. Jakuba - najpiękniejsza droga świata" - wykład z prezentacją multimedialną, pracownik UP
		17,00 - 18,30	Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP
		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
9 XI 2016	Środa	15,00 - 15,45	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 18,00	Spotkanie klubowe
		18,00 - 19,00	W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Dietetyk , Zdrowe produkty w diecie zimowej
10 XI 2016	Czwartek	10,00 - 12,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x)
		10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
		15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum

14 XI 2016	Poniedziałek	16,00 - 19,00	Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań - dyskusja
15 XI 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 16,30 17,00 - 18,30 17,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP Rozgrywki szachowe
16 XI 2016	Środa	15,00 - 15,45 15,00 - 16,00 16,30 - 18,00 18,00 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Ćwiczenie pamięci asocjacyjnej, p Dyskusja po warsztatach
17 XI 2016	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable
18 XI 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
21 XI 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,30 - 18,00 18,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Lekarz, Zaburzenia snu Dyskusja po wykładzie
22 XI 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 16,30 17,00 - 18,30 17,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Spotkanie klubowe Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP Rozgrywki szachowe
23 XI 2017	Środa	15,00 - 15,45 15,00 - 16,00 16,30 - 18,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach warsztatów "Seniorze zadбай o swoją kondycję psychiczną" - Włączanie nowych wiadomości w wiedzę

		18,00 - 19,00	posiadaną, prowadzi dr W.Matras Dyskusja po warsztatach
24 XI 2016	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable
25 XI 2016	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
28 XI 2016	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 17,00 17,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Peru - prezentacja multimedialna członka CASU Dyskusja po prelekcji i spotkanie klubowe
29 XI 2016	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 16,30 17,00 - 18,30 17,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Spotkanie klubowe Thai-hi, ul. Ingardena 4, UP Rozgrywki szachowe
30 XI 2016	Środa	15,00 - 15,45 15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Spotkanie Andrzejkowe przy kawie i ciastkach

x) zapisy telefoniczne dla seniorów: (12) 634-51-57

poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00