

Harmonogram zajęć na kwiecień 2017 w Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
3 IV 2017	Poniedziałek	15,00 - 17,00	Prelekcja na temat właściwości leczniczych miódów i produktów pszczelich cz. II. Dyskusja
		17,00 - 19,00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami
4 IV 2017	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 17,00	Nordic walking
		17,00 - 19,00	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, dyskusje
5 IV 2017	Środa	15,15 - 16,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 19,00	Wyjście do kina Dyskusja po filmie
6 IV 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
		13,00 - 13,45	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
7 IV 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty plastyczne
10 IV 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		17,00 - 19,00	W ramach spotkań z podróżnikiem wykład z prezentacją multimedialną: Sri Lanka Dyskusja
11 IV 2017	Wtorek	15,00 - 16,30	Spacer z kijkami
		17,00 - 19,00	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, czytanie pracy
12 IV 2017	Środa	15,00 - 16,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 19,00	Spotkanie świąteczne przy jajku
13 IV 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
		13,00 - 13,45	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
14 IV 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
18 IV 2017	Wtorek	15,00 - 19,00	Spacer z kijkami Wyjście do kina
19 IV 2017	Środa	15,15 - 16,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,15 - 17,30	W ramach spotkań z psychologiem: Pamięć operacyjna a długotrwałe ślady pamięci
		17,30 - 19,00	W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z dietetyczką - Jak prowadzić zdrowy tryb życia - dieta, ruch, badania
20 IV 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00	Gry stolikowe, scrable
		13,00 - 13,45	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
21 IV 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
24 IV 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
		16,00 - 17,30	Zdrowy tryb życia: Spotkanie z lekarzem - Osteoporoza
25 IV 2017	Wtorek	10,30 - 11,15	Basen UP, ul. Ingardena 4
		15,00 - 16,30	Nordic walking
26 IV 2017	Środa	15,15 - 16,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP
		16,30 - 18,00	Spotkanie z pielęgniarką: Pierwsza pomoc w wypadkach domowych np. porażenie prądem, zaccadzenie, oparzenia

27 IV 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
28 IV 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście do Biblioteki ul. Rajska na bieżące wystawy Dyskusja

„Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków”

