

Harmonogram zajęć na maj 2017 w Centrum Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 V 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 18,00	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, dyskusja
4 V 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
5 V 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście: Lasek Wolski, Zwierzyniec - prowadzi członek CAS
8 V 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Spotkanie przy kawie - seniorzy przedstawiają swoje pasje i zainteresowania
9 V 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Wyjście do Kina Mikro ul. Lea. Dyskusja po filmie
10 V 2017	Środa		Wyjazd do Wygiełzowa - Zjazd CAS-ów
11 V 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00 12,00 - 14,00 13,00 - 13,45	Gry stolikowe, scrable Nordic walking Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
12 V 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
15 V 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Spotkanie przy kawie - seniorzy przedstawiają swoje wrażenia z wyjazdów
16 V 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00 17,00 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Spacer z kijkami Spotkanie klubowe, czytanie prasy
17 V 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,30 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Wyjście na bieżące wystawy
18 V 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00 12,00 - 14,00 13,00 - 13,45	Gry stolikowe, scrable Nordic walking Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
19 V 2017	Piątek	10,00 - 14,00	W ramach działań edukacyjnych: Zajęcia plastyczne
22 V 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Ordonka - życie i twórczość - prezentuje członek CAS
23 V 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Wyjście do Kina Mikro ul. Lea. Dyskusja po filmie
24 V 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,30 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z lekarzem: Choroby refluksowe. Perystaltyka jelit. Dyskusja
25 V 2017	Czwartek		Wyjazd na 1-dniową wycieczkę w Pieniny
26 V 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
29 V 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 17,00 - 18,00 18,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach spotkań z podróżnikiem wykład z prezentacją multimedialną - Kambodża - prowadzi pracownik UP Dyskusja po prelekcji

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
30 V 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00 17,30 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Spacer z kijkami W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z dietetyczką Zdrowe wiosenne odżywianie
31 V 2017	Środa	15,15 - 16.00 16,30 - 17,30 17,30 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP W ramach spotkań z psychologiem: Ćwiczenia percepcji wzrokowej i słuchowej - prowadzi pracownik UP Dyskusja

„Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków”

