

**Harmonogram zajęć w Centrum Aktywności Seniorów  
„Senior Optymista” od 22 czerwca 2017 r.**

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 VI 2017	Czwartek	10,00 - 14.,00 12,00 – 14,00 13,00 - 13,45	Gry stolikowe, scrabble Nordic walking – spotkanie w Lasku Wolskim Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
2 VI 2017	Piątek		Senioralia
5 VI 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 – Meksyk – pracownik UP Kraków Dyskusja po prezentacji
6 VI 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
7 VI 2017	Środa	15,15- 16,00 16,00 – 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena, UP Kino Mikro ul. Lea
8 VI 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
9 VI 2017	Piątek	10,00 – 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
12 VI 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 – 17,30 17,30 – 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z lekarzem: Najnowsze zalecenia dla pacjentów 65+ Dyskusja po wykładzie
13 VI 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 i 18,00	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Filharmonia – Lato w Filharmonii
14 VI 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,00 – 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie klubowe, czytanie prasy
16 VI 2017	Piątek	10,00 – 14,00	W ramach działań edukacyjnych: Zajęcia plastyczne
19 VI 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 – 17,30	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach spotkań z psychologiem: Ćwiczenia stymulujące myślenie logiczne i koncentrację – pracownik UP
20 VI 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Wyjście do Kina Mikro ul. Lea. Dyskusja po filmie
21 VI 2017	Środa	15,00 – 17,00 17,00 – 19,00	Spacer z kijkami Spotkanie klubowe
22 VI 2017	Czwartek	10,00 – 14,00 13,00 – 14,00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
23 VI 2017	Piątek	10,00 – 14,00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego
26 VI 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
27 VI 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00 17,30 – 18,30	Basen UP, ul. Ingardena 4, UP Spacer z kijkami W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z dietetyczką – Zdrowa dieta wakacyjna
28 VI 2017	Środa	15,00 – 19,00 19,00	Kino Mikro Dyskusja po filmie Televariete: Powróćmy do tamtych lat – 1 grupa

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
29 VI 2017	Czwartek	10,00 – 14,00 19,00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Televariete: Powróćmy do tamtych lat – 2 grupa
30 VI 2017	Piątek	10,00 – 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się

