



## Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

e-mail [litewkamalgorzata@gmail.com](mailto:litewkamalgorzata@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15,00-19,00
wtorek	15,00-19,00
środa	15,00-19,00
czwartek	10,00-14,00
piątek	10,00-14,00

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 01.08	15,00-19,00	Wyjście do kina Mikro	
Czwartek 02.08	10,00-14,00	Poznajemy Kraków: Salwator, Wzgórze Św. Bronisławy	Spotkanie w klubie o 10
Piątek 03.08	10,00-14,00	Spacer z kijkami	
Poniedziałek 06.08	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Bezpieczny senior w drodze	
Wtorek 07.08	15,00-16,30	Spotkanie klubowe	
	16,30-18,00	Rozgrywki bridge	
Środa 08.08	15,00-19,00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek 09.08	10,00-14,00	Poznajemy Kraków: Kazimierz chrześcijański - żydowski	Spotkanie w klubie 10
Piątek 10.08	10,00-14,00	Zajęcia kulinarne	
Poniedziałek 13.08	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Chorwacja	
Wtorek 14.08	15,00-17,00	Spotkanie klubowe	
	17,00-19,00	Spacer z kijkami	

Czwartek 16.08	10,00-14,00	Wyjście do Muzeum AK	Zbiórka w Klubie o godz.10,00
Piątek 17.08	10,00-14,00	Warsztaty kulinarne	
Poniedziałek 20.08	15,00-19,00	Prezentacja przez seniorów swoich zainteresowań i pasji	
Wtorek 21.08	15,00-16,30	Spotkanie klubowe	
	16,30-19,00	Rozgrywki bridge	
Środa 22.08	15,00-19,00	Kino Mikro	
Czwartek 23,08	10,00-14,00	Książki które warto przeczytać	Prezentują członkowie
Piątek 24.08	10,00-14,00	Spotkanie klubowe	
Poniedziałek 27.0	15,00-17,00	Wpływ odżywiania na stan skóry-Nature House	
	17,00-19,00	Spotkanie klubowe	
Wtorek 28.08	15,00-19,00	Spotkanie klubowe	W tym: gry planszowe
Środa 29.08	15,00-19,00	Warsztaty plastyczne	
Czwartek 30.08	10,00-14,00	Spotkanie klubowe	
Piątek 31.08	10,00-14,00	Warsztaty kulinarne	