



## Centrum Aktywności Seniorów „Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto:optymista@pkps.krakow.pl)

### 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 – styczeń 2019r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ AKTYWNOŚCI	UWAGI/PROWADZĄCY
Środa 02.01	15.00-19.00	Prace organizacyjne w centrum w związku z podpisaniem umowy.	
Czwartek 03.01	10.00-14.00		
Piątek 04.01	10.00-14.00		
Poniedziałek 07.01	15.00-16.00	Konwersacje z j. francuskiego Grupa początkujących	Prowadzi członek CAS
	16.00-19.00	Zajęcia klubowe	
Wtorek 08.01	15.00-19.00	Kino MIKRO	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 09.01	15.00-16.00	Warsztaty plastyczne	
	16.00-19.00	Gry planszowe	
Czwartek 10.01	10.00-11.30	Konwersacje z j. francuskiego grupa zaawansowana	
	11.30-14.00	Zajęcia klubowe	
Piątek 11.01	10.00-14.00	Wystawa szopek krakowskich z przewodnikiem	Celestat Lubicz 16
Poniedziałek 14.01	15.00-16.30	Konwersacje z j. francuskiego dla początkujących	
	16.30-19.00	Zajęcia klubowe	

Wtorek 15.01	15.00-16.00	Spotkanie klubowe	
	16.00-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 16.01	15.00-18.00	Spotkanie klubowe Podstawy ściegów/druty.	Prowadzi członek CAS
	18.00-19.00	Systemy rzeczywiste wirtualne i mieszane.	Prowadzi Informatyk dla początkujących
Czwartek 17.01	10.00-11.30	Konwersacje z j. francuskiego grupa zaawansowana	Prowadzi członek CAS
	11.30-14.00	Spotkanie klubowe ORIGAMI	Prowadzi członek CAS
Piątek 18.01	10.00-14.00	Zdrowe gotowanie – Stroganow wegetariański	
Poniedziałek 21.01	15.00-16.00	Konwersacje z j. francuskiego dla początkujących	
	16.00-18.00	Wykład Kultura Majów	Prowadzi Podróżnik
	18.00-19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek 22.01	15.00-16.30	Podstawy Esperanto lekcja 1	Prowadzi członek CAS
	16.30- 19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 23.01	15.00-16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-18.00	Prawidłowa dieta; Pamięć i Koncentracja	Spotkanie z dietetykiem
	18.00-19.00	Zajęcia klubowe	
Czwartek 24.01	10.00- 11.30	Konwersacje z j. francuskiego grupa zaawansowana	Prowadzi członek CAS
	11.30-14.00	Gry stolikowe	
Piątek 25.01	10.00-14.00	Kino MIKRO	
Poniedziałek 28.01	15.00-16.30	Konwersacje z j. francuskiego dla początkujących	Prowadzi członek CAS
	16.30-18.00	Zajęcia klubowe	Prowadzi członek CAS
	18.00-19.00	Systemy rzeczywiste i wirtualne	Prowadzi Informatyk grupa zaawansowana
Wtorek 29.01	15.00-16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 30.01	15.00-17.00	Spotkania klubowe – pielęgnacja storczyków	Prowadzi członek CAS
	17.00-19.00	Gry stolikowe	
Czwartek 31.01	15.00-16.30	Konwersacje z j. francuskiego dla początkujących	
	16.30-19.00	Muzeum/wystawa	Prowadzi członek CAS