



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka 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 – wrzesień 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 16.00	Język francuski grupa początkująca	
	16.00 – 19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30 -11.15	Basen	3,10,17,24.09.19r. ul. Ingardena
	15.00 - 19.00	Spotkanie klubowe	
Środa	15.00 - 16.00	Gry planszowe- stolikowe	
	16.00 - 18.00	Warsztaty nauki o ziemi Muz. Geologiczne	4,18,25.09.19r. ul. Senacka 3
	17.00 – 19.00	Kino Mikro	4,11,18,25.09.19r. ul. Lea 5
Czwartek	10.30 – 12.00	Język francuski - konwersacje	
	12.00 - 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	5,12,19,26.09.19r. ul. Królewska 1
	12.45 -14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00 - 12.00	Gry planszowe - stolikowe	
	12.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	

## ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.09.2019r. Poniedziałek	17.00 - 19.00	Wprowadzenie do popularnych interfejsów użytkownika	Spotkanie z Informatykiem
6.09.2019 Piątek	11.00 - 12.30	Muzeum Archeologiczne „Barbarzyńskie Tsunami”	ul. Senacka 3
9.09.2019r. Poniedziałek	17.00 – 18.30	Spotkanie z podróżnikiem Bhutan, Nepal, Tybet	Wolontariat
11.09.2019r. Środa	16.15 – 18.15	Warsztaty zdrowego gotowanie „szybkie i lekkie a zarazem odżywcze i smaczne sałatki”	
13.09.2019r. Piątek	12.30 – 14.00	Nordic Waliking	Z instruktorem
16.09.2019r. Poniedziałek	17.00 - 18.30	Schorzenie reumatologiczne	Spotkanie z Lekarzem
20.09.2019r. Piątek	10.30 – 12.30	Metody stymulowania pamięci w wieku dojrzałym	Spotkanie z Psychologiem
20.09.2019r. Piątek	12.30 – 14.00	Nordic Waliking	Z instruktorem
25.09.2019r. Środa	17.00 -19.00	Zajęcia plastyczne	
27.09.2019r. Piątek	10.00 – 12.00	Haft Richelieu	Grupa I, II
29.09.2019r. Niedziela	17.00 – 19.00	Cyrulik Sewilski – The Metropolitan Opera – retransmisja	Kino Kijów ul. Al. Krasieńskiego 34

**Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.**