



## 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 – luty 2020r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 19.00	Spotkanie klubowe	3,10,17,24 luty
Wtorek	15.00 – 16.30	Spotkanie klubowe	4,11,18,25 luty
	16.30 - 19.00	Miedzypokoleniowe rozgrywki szachowe	4,11,18,25 luty
Środa	15.00 - 19.00	Gry planszowe- stolikowe	5,12,19,26 luty
	16.00 – 18.00	Warsztaty nauki o Ziemi	19,26 luty
	17.00 – 19.00	Kino MIKRO	5,12,26 luty
Czwartek	10.00 – 11.30	Język francuski - konwersacje	6,13,20,27 luty
	11.30 – 14.00	Gry planszowe – stolikowe	6,13,20,27 luty
	12.00 – 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe FIT BY STEP	6,13,20 luty
Piątek	10.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	7,14,21,28 luty

## ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3 luty poniedziałek	16.00 - 18.00	Spotkanie z psychologiem Metody wzmacniania koncentracji i spostrzegawczości.	
10 luty poniedziałek	16.00 – 18.00	Spotkanie z pielęgniarką – E-recepty, nietolerancja pokarmowa.	
11 luty wtorek	19.30 – 20.30	C. Monteverdi, T. Rożynek – „Balet Pań niewdzięcznych”	Muzeum MOCAK ul. Lipowa 4
12 luty środa	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczne - Kartki walentynkowe.	
14 luty piątek	12.00 – 13.00	Wystawa szopek krakowskich	Muzeum Celestat ul. Lubicz 16
19 luty środa	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie – Pomysły na smaczną i odżywczą owsiankę.	
21 luty piątek	12.00 – 13.30	Wystawa – Cud światła. Witraże średniowieczne w Polsce.	Muzeum Narodowe al. 3-go Maja 1
26 luty środa	16.00 - 18.00	Szycie i haftowanie	
27 luty czwartek	12.00 – 13.00	Spotkanie z policjantem – Zasady bezpieczeństwa	wolontariat – asp. Katarzyna Giza

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