



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57, 12 623 78 67

optymista@pkps.krakow.pl, biuro@pkps.krakow.pl

Dyżury telefoniczne w CAS od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	10.00-14.00
Wtorek	10.00-14.00
Środa	10.00-14.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

W związku z decyzją nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 roku od 16 października 2020 do odwołania zostają zawieszane bezpośrednie zajęcia w CAS.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2021 r.

OBOWIĄZUJE OD 13 stycznia 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	18.01, na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	25.01, na platformie ZOOM
Wtorek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	19.01, na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu mediacji	26.01, na platformie ZOOM
	16:00-17:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	26.01, na platformie ZOOM

Środa	13:30-14:30	Nauka języka obcego- język angielski	20.01, na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Zajęcia ruchowe- Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	20.01, na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	27.01, na platformie ZOOM
Czwartek	10:00-11:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami- grupa początkująca	21.01, na platformie ZOOM
	11:00-12:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	28.01, na platformie ZOOM
Piątek	12:30-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	22.01, na platformie ZOOM
	12:00-13:30	Nordic Walking	29.01, na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
04-14.01	10:00-14:00	Prace organizacyjne w centrum w związku z podpisaniem umowy, zbieranie deklaracji	
15.01	11:00-13:00	Spotkanie z Koordynatorem	Na platformie ZOOM

Wszystkie zajęcia odbywają się na platformie ZOOM. Dzień przed zajęciami Koordynator wysyła link lub ID spotkania z hasłem do logowania. Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.