



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

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

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto:optymista@pkps.krakow.pl), [biuro@pkps.krakow.pl](mailto: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 – marzec 2021 r.

#### OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00-16:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	01,08,22.03 na platformie ZOOM
	17:15-18:15	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	15.03 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	29.03 na platformie ZOOM
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe- Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	29.03 na platformie ZOOM
Wtorek	13:45-15:15	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	02.03 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	09,16.03 na platformie ZOOM

Wtorek	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	23.03 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	30.03 na platformie ZOOM
Środa	13:30-14:30	Nauka języka obcego- język angielski	3,10,17.03 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	24,31.03 na platformie ZOOM
Czwartek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	04,25.03 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	11.03 na platformie ZOOM
	13:30-14:15	Gimnastyka	04,11,25.03 na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	18.03 na platformie ZOOM
Piątek	13:30-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	05,12.03 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	19.03 na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Nordic Walking	26.03 na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	26.03 na platformie ZOOM

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
2,9,16,23.03 30.03	11:00-12:00 12:00-13:00	Kawiarenka online	na platformie ZOOM

**Wszystkie zajęcia odbywają się na platformie ZOOM.**

**Link lub ID spotkań z hasłem na marzec zostanie wysłany do członków CAS.**

**Pół godziny przed zajęciami z zakresu mediacji otrzymają Państwo link lub ID spotkania z hasłem do logowania. Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.**