



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 – kwiecień 2021 r.

OBOWIĄZUJE OD 1 KWIETNIA 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00-16:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	12,19,26.04 na platformie ZOOM
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe- Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	19.04 na platformie ZOOM
Wtorek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu mediacji	06.04 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	06.04 na platformie ZOOM
	14:00-15:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	13.04 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	20.04 na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Nordic Walking	20.04 na platformie ZOOM
	10:30-12:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	27.04 na platformie ZOOM

Środa	13:30-14:30	Nauka języka obcego- język angielski	7,14,21.04 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	28.04 na platformie ZOOM
Czwartek	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	01.04 na platformie ZOOM
	13:30-14:15	Gimnastyka	08,15,22,29.04 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	15.04 na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	22.04 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	29.04 na platformie ZOOM
Piątek	12:30-14:00	Nordic Walking	02.04 na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	02.04 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	09,16.04 na platformie ZOOM
	11:00-12:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	23,30.04 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	23.04 na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
9.04 27.04	11:30-12:30 12:00-13:00	Kawiarenka online	na platformie ZOOM

Wszystkie zajęcia odbywają się na platformie ZOOM.

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

Kody są stałe z wyjątkiem zajęć z zakresu mediacji, które mają inny, stały kod.

Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.