



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 zawieszona bezpośrednie zajęcia w CAS.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2021r.

OBOWIĄZUJE OD 1 MAJA 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00-16:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	10,17,24,31.05 na platformie ZOOM
Wtorek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	04,18,25.05 na platformie ZOOM
	13:30-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	04.05 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	11.05 na platformie ZOOM
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe- Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	11.05 na platformie ZOOM
Wtorek	12:00-13:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	18.05 na platformie ZOOM

Środa	13:30-14:30	Nauka języka obcego- język angielski	05,12,19.05 na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	05.05 na platformie ZOOM
	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	26.05 na platformie ZOOM
Czwartek	13:30-14:15	Gimnastyka	06,13,20,27.05 na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	13,27.05 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu mediacji	20.05 na platformie ZOOM
Piątek	11:30-13:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	07,21.05 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	14.05 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	28.05 na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Nordic Walking	28.05 na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe –maj 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
25.05	12:00-13:00	Kawiarenka online	na platformie ZOOM
25.05	15:00-16:00	Spotkanie ze Strażą Miejską	na platformie ZOOM
27.05	11:00-12:00	Spotkanie ze Strażą Miejską	na platformie ZOOM

Wszystkie zajęcia odbywają się na platformie ZOOM.

Link lub ID spotkań z hasłem na maj 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.