



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

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

OBOWIĄZUJE OD 18 czerwca 2021

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Nauka języka obcego - język angielski	07,14.06 na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	21.06 na platformie ZOOM
	17:00-19:00	Otwarta szafa	21.06 zajęcia stacjonarne
	15:30-16:30	Zajęcia z zakresu mediacji	28.06 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	28.06 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	01.06 na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	01.06 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Otwarta szafa	01,08,29.06 zajęcia stacjonarne
	10:30-11:15	Basen	08,15,22,29.06 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	08,15.06 na platformie ZOOM
	16:30-18:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	15.06 zajęcia stacjonarne

wtorek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	22.06 na platformie ZOOM
	17:00-19:00	Otwarta szafa	22.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	29.06 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	29.06 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Nauka języka obcego - język angielski	02.06 na platformie ZOOM
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	09.06 zajęcia stacjonarne
	16:30-17:30	Ćwiczenie pamięci	16.06 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego - język angielski	16.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	23.06 zajęcia odwołane
	16:30-18:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	23.06 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	30.06 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	30.06 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:30-12:00	Nordic Walking	10.06 zajęcia w plenerze zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	13:15-14:00	Gimnastyka	10,17,24.06 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	11:00-12:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	24.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	24.06 na platformie ZOOM
piątek	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	04, 25.06 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Otwarta szafa	04,11,18,25.06 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	11,18.06 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14,21.06	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5

Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie, zajęcia online na platformie ZOOM.

Link lub ID spotkań z hasłem na czerwiec 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.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.