



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 1 lipca 2021

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	12.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Otwarta szafa	26.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	26.07 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	06,13,20,27.07 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	06.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	06,20.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	13.07 na platformie ZOOM
	16:00-18:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	13.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	20.07 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	27.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:00	Ćwiczenie pamięci	27.07 zajęcia stacjonarne

środa	15:30-17:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	07.07 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	14.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Otwarta szafa	14.07 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	21.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	21,28.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Otwarta szafa	28.07 zajęcia stacjonarne
czwartek	13:15-14:00	Gimnastyka	01.07 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	11:30-12:30	Ćwiczenie pamięci	08,22.07 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	08,22.07 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:00	Otwarta szafa	15.07 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Bule	15,29.07 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	22.07 na platformie ZOOM
piątek	10:30-12:30	Otwarta szafa	02.07 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Nordic Walking	02.07 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	10:30-12:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	09,30.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	09.07 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Otwarta szafa	16.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	16.07 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:30	Otwarta szafa	23.07 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	23.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Otwarta szafa	30.07 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w *lipcu* 2021: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05,19.07	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 lipiec 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.