



## 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)

### 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

### O BOWIAZUJE OD 4 sierpnia 2021

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Otwarta szafa	09.08 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	09.08 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	16.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	30.08 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	30.08 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego – język angielski	30.08 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	03.08 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	03,10,17,24,31.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	10.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	17.08 zajęcia stacjonarne
	10:30-11:15	Basen	24,31.08 zajęcia na ul. Ingardena 4

	16:00-17:00	Nauka języka obcego – język angielski	24.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Nauka języka obcego – język angielski	31.08 zajęcia na platformie ZOOM
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	31.08 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	04.08 zajęcia odwołane
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	04.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	11,18.08 zajęcia stacjonarne
	16:30-17:30	Ćwiczenie pamięci	11.08 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:30	Otwarta szafa	18.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	25.08 zajęcia na platformie ZOOM
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	25.08 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Otwarta szafa	25.08 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-12:00	Otwarta szafa	05,12,19.08 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Ćwiczenie pamięci	05.08 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	12.08 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Nauka języka obcego – język angielski	26.08 zajęcia na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Bule	26.08 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
piątek	11:00-12:30	Bule	06.08 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	12:30-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	06.08 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	13,27.08 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Otwarta szafa	13.08 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:30	Otwarta szafa	20.08 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Nordic Walking	20.08 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A

	12:00-13:30	Bule	27.08 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
--	-------------	------	--------------------------------------

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.**

**Zajęcia dodatkowe w *sierpniu* 2021:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02,23.08	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
07.08	10:00-16:00	Turniej szachowy	Ul. Sienkiewicza 2A - odwołane
07.08	10:00-16:00	Turniej shogi	Ul. Sienkiewicza 2A

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

**Link lub ID spotkań z hasłem na sierpień 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.**