



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 16 września 2021

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	13.09 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	13.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	27.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	27.09 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego – język angielski	27.09 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	07,14,21,28.09 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	07.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-19:00	Szachy	07,14,21,28.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	14.09 zajęcia na platformie ZOOM

	16:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	14.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	21.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-17:00	Otwarta szafa	28.09 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-17:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	01.09 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego – język angielski	01.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	08.09 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	08,15.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	15.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	16:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	22.09 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	22.09 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Bule	29.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	29.09 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:30-12:30	Otwarta szafa	02.09 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Nordic Walking	02.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	11:00-12:00	Zajęcia z zakresu mediacji	09.09 zajęcia na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Spacer z kijkami	09.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	11:00-13:00	Otwarta szafa	16,23,30.09 zajęcia stacjonarne
	13:15-14:00	Gimnastyka	16.09 zajęcia odwołane, 23,30.09 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	23,30.09 zajęcia stacjonarne
piątek	11:00-12:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	03.09 zajęcia na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Spacer z kijkami	03.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

11:30-13:00	Bule	10.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
13:00-14:00	Nauka języka obcego – język angielski	10,17.09 zajęcia na platformie ZOOM
10:30-12:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	17.09 zajęcia stacjonarne
12:00-13:00	Ćwiczenie pamięci	17.09 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06,20.09	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
24.09	cały dzień	Wycieczka	

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

Link lub ID spotkań z hasłem na wrzesień 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.