



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 1 października 2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:30-17:30	Otwarta szafa	11.10 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego – język angielski	11.10 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	25.10 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	25.10 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	05,12,19,26.10 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:30	Nordic Walking	05.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-19:00	Szachy	05,12,19,26.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	12,19,26.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

środa	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	06.10 zajęcia stacjonarne
	16:30-17:30	Zajęcia z zakresu mediacji	06.10 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Nauka języka obcego – język angielski	06,27.10 zajęcia na platformie ZOOM
	15:30-16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	13,20.10 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	13.10 zajęcia stacjonarne
	18:00-19:00	Nauka języka obcego – język angielski	13.10 zajęcia na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	20.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	27.10 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:30	Otwarta szafa	27.10 zajęcia odwołane
	16:30-17:30	Ćwiczenie pamięci	27.10 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:30-12:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	07.10 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Otwarta szafa	07,28.10 zajęcia stacjonarne
	14:00-14:45	Gimnastyka	07,14,21,28.10 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1 odwołane
	14:30-15:15	Gimnastyka	07,14,21,28.10 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	10:30-12:30	Otwarta szafa	14,21.10 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Spacer z kijkami	14,21.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	28.10 zajęcia na platformie ZOOM
	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	28.10 zajęcia stacjonarne
piątek	10:30-12:30	Otwarta szafa	01.10 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Bule	01,15.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	10:30-12:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	08,22.10 zajęcia stacjonarne

	12:00-13:00	Ćwiczenie pamięci	08.10 zajęcia odwołane
	12:00-14:00	Otwarta szafa	08.10 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Nauka języka obcego – język angielski	08,22,29.10 zajęcia na platformie ZOOM zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	15.10 zajęcia na platformie ZOOM
	11:30-12:30	Ćwiczenie pamięci	15.10 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	22.10 na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	29.10 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	29.10 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04,18.10	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
16.10	09:00-15:00	Turniej szachowy	Ul. Sienkiewicza 2A

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

Link lub ID spotkań z hasłem na październik 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.