



## 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 02 listopada 2021

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	08.11 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	29.11 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	29.11 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-16:30	Bule	15,22.11 zbiórka ul. Sienkiewicza 2 A
	17:00-18:00	Nauka języka obcego – język angielski	08,15.11 zajęcia na platformie ZOOM
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	29.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	22.11 zajęcia stacjonarne

wtorek	10:30-11:15	Basen	09,16,23,30.11 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	02,16,23.11 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	09.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	02,09,16,23.11 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:30	Bule	10.11 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	24.11 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	03.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	10.11 zajęcia stacjonarne
	18:00-19:00	Ćwiczenie pamięci	03.11 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	04.11 zajęcia na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	18,25.11 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:30	Spacer z kijkami	04.11 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:30-14:00	Spacer z kijkami	18,25.11 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	14:30-15:15	Gimnastyka	04,18,25.11 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	05.11 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	19.11 zajęcia na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Spacer z kijkami	12.11 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	26.11 zajęcia stacjonarne
	11:30-13:00	Bule	19.11 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	12.11 zajęcia na platformie ZOOM

12:30-14:00	Nordic Walking	05.11 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
12:30-14:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	26.11 zajęcia stacjonarne

**Kawiarenka oraz otwarta szafa czynna w godzinach dyżurów CAS-u.**

### **Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08,22.11	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
17.11		Wycieczka do Pszczyny	odwołana
17.11		Wycieczka	
27.11		Teatr VARIETTE	Ul. Grzegórzecka 71
30.11	15:00	Wieczór poezji	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**