



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 |

O BOWIAZUJE OD 02 grudnia 2021

Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|---|
| poniedziałek | 17:00-18:00 | Nauka języka obcego – język angielski | 06.12 zajęcia na platformie zoom |
| | 17:00-18:30 | Spotkanie z zakresu historii sztuki | 06.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:30-17:00 | Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie | 20.12 zajęcia stacjonarne |
| | 16:00-17:00 | Zajęcia z zakresu mediacji | 27.12 zajęcia na platformie zoom |
| wtorek | 10:30-11:15 | Basen | 07,14.12 zajęcia na ul. Ingardena 4 |
| | 15:00-16:00 | Zajęcia z zakresu mediacji | 21,28.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:30 | Spacer z kijkami | 07,14.12 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A |
| | 17:00-19:00 | Szachy | 07,14,21,28.12 zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| środa | 15:00-17:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 01,15,22.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:00 | Zajęcia z zakresu mediacji | 08.12 zajęcia na platformie zoom |
| | 15:30-18:30 | Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania | 29.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-18:30 | Zajęcia plastyczne | 08.12 zajęcia stacjonarne |
| | 17:30-19:00 | Spotkanie z zakresu historii sztuki | 22.12 zajęcia stacjonarne |
| czwartek | 10:30-12:00 | Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania | 02.12 zajęcia stacjonarne |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy | 02.12 zajęcia na platformie zoom |
| | 10:00-11:00 | Bule | 09,23.12 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A |
| | 10:00-11:00 | Ćwiczenie pamięci | 30.12 zajęcia stacjonarne |
| | 12:30-14:00 | Spacer z kijkami | 02,16.12 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A |
| | 12:00-13:00 | Ćwiczenie pamięci | 09,23.12 zajęcia stacjonarne |
| | 14:30-15:15 | Gimnastyka | 2,9,16,30.12 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1 |
| | 14:30-15:15 | Gimnastyka- odwołana | 23.12 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1 |
| piątek | 10:00-11:30 | Zajęcia z zakresu szycia i haftowania | 03.12 zajęcia stacjonarne |
| | 10:00-11:30 | Zajęcia z zakresu historii sztuki | 10.12 zajęcia stacjonarne |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy | 17.12 zajęcia na platformie zoom |
| | 12:30-14:00 | Nordic walking | 03.12 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A |
| | 12:30-14:00 | Spacer z kijkami | 17.12zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A |

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.
Otwarta szafa czynna w każdy piątek w godzinach 12-14.**

Zajęcia dodatkowe w *grudniu* 2021:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------|-------------|--|---------------------|
| 13.12 | 15:00-19:00 | Spotkanie wigilijne | Ul. Sienkiewicza 2A |
| 04.12 | 10:00-13:00 | Między pokoleniowy turniej szachowy - odwołany | Ul. Sienkiewicza 2A |
| 09,20.12 | 15:00-19:00 | Kino Mikro | Ul. Lea 5 |
| 11.12 | 10:30-16:00 | Otwarty turniej Shogi | Ul.Sienkiewicza2A |
| 11.12 | 16:30-19:00 | Między pokoleniowy 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