



## 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 22 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 – zajęcia odwołane	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 - odwołane	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	Zajęcia z zakresu historii sztuki	10.12 zajęcia stacjonarne
	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. Sienkiewicza 2A
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 pażdziernik 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**