



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 18 lutego 2022

Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	07,28.02 zajęcia na platformie zoom
	16:00-17:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	21.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:00	Ćwiczenie pamięci	21.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	28.02 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	01,08,15,22.02 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-18:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	01,22 .02 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	15.02 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	08.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	01,08,15,22.02 zajęcia stacjonarne

środa	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	03.02 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	09,16.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	23.02 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	03,17.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	10.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-13:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	24.02 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	03,10,17.02 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04.02 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	11.02 zajęcia na platformie zoom
	12:30-14:00	Nordic walking	25.02 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A

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

Zajęcia dodatkowe w lutym 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02,16.02	15:00-19:00	Kino Mikro	Ul. Lea 5
14.02	15:30-19:00	Walentynkowe spotkanie z poezją liryczną	Ul Sienkiewicza 2A
18.02	10:00-14:00	„Rusz głową”- turniej szachowy	Ul Sienkiewicza 2A
24.02	13:00-14:00	Spotkanie z pączkiem w roli głównej.	Ul. Sienkiewicza 2A

**Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie, zajęcia online na platformie ZOOM.
Link lub ID spotkań z hasłem na paździenik 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