



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 1 marzec 2022

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:30-17:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	21.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	28.03 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	01,08,15,22.03 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:00	Zajęcia plastyczne	01.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	22.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	29.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	08,15.03 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	01,08,15,22,29.03 zajęcia stacjonarne

środa	15:30-17:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	16.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	02,09.03 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	30.03 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Zajęcia ruchowe - wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	23.03 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	03,17,24,31.03 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	10.03 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	03,17,24,31.03 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	13:00-14:00	Zajęcia z zakresu mediacji	18.03 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04,25.03 zajęcia na platformie zoom
	10:00-13.00	Zajęcia z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	11.03 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Spacer z kijkami	04,25.03 zbiórka na ul Sienkiewicza 2 a

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

Zajęcia dodatkowe marcu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10,28.03	15:00-19:00	Kino Mikro	Ul. Lea 5
07.03	15:30-19:00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet – połączone z wykładem - „Historia rodziny Gucci,,	Ul Sienkiewicza 2A
14.03	15:30-19:00	Tajemnice i sekrety udanych wypieków	Ul Sienkiewicza 2A
24.03	11:00	Wyjście na Kopiec Kościuszki, zwiedzaniem Muzeum Kościuszki	Zbiórka Salwator przystanek autobusowy linii 100

**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