



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 kwietnia 2022

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	11.04 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	05,12.04 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	12.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	19.04 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	05.04 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	05,12,19,26.04 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	06,20.04 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	13.04 zajęcia stacjonarne

środa	15:30-17:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	27.04 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	27.04 zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	11:00-12:00	Zajęcia z zakresu mediacji	07.04 zajęcia na platformie ZOOM
	11:00-12:30	Zajęcia plastyczne	14.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	21.04 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	07,21,28.04 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	01,08.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:30	Zajęcia plastyczne	15.04 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	22.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	29.04 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Spacer z kijkami	22,29.04 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-13:30	Nordic Walking	08,15.04 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

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

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.04	11:00-16:00	Turniej Shogy	Ul. Sienkiewicza 2A
11.04	16:00-17:00	Migawki z życia w USA	ul. Sienkiewicza 2A
13,27.04	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
11.04	17:00-19:00	Spotkanie świąteczne	ul. Sienkiewicza 2A
22.04	10:00-12:00	Zmiany klimatu od podstaw	ul. Sienkiewicza 2A
25.04	15:30-19:00	Je vous adore – wykład połączony z dyskusją	ul. Sienkiewicza 2A

Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie, zajęcia online na platformie ZOOM.

Link lub ID spotkań z hasłem na bieżący miesiąc 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