



## 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 15 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
	15:00-16:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	05.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Nordic Walking	26.04 zbiórka ul. Sienkiewicza 2 A
	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
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	27.04 zajęcia stacjonarne
środa	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
	12:00-13:30	Nordic Walking - zajęcia odwołane	15.04 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

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

### **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.**