



## 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)

### 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 07.05 2022

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	02.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	09,30.05 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe -wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	16.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	23.05 zajęcia na platformie ZOOM
wtorek	10:30-11:15	Basen	10,17,24.05 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	10.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	17,24.05 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Zajęcia plastyczne	31.05 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	10,17,24,31.05 zajęcia stacjonarne

środa	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	04.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	11,18.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki – zajęcia odwołane	11.05 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	25.05 zajęcia stacjonarne
czwartek	11:00-12:30	Bule	05.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:30	Bule	12.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:30-12:00	Bule	19.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu mediacji	26.05 zajęcia na platformie ZOOM
	12:00-13:30	Spacer z kijkami	19.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	05,12.05 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	05,12,19,26.05 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	11:00-12:00	Ćwiczenie pamięci	06,13.05 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Spotkanie z zakresu historii sztuki	13.05 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Nordic Walking	06.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-13:30	Spacer z kijkami	13,27.05 zbiórka ul. Sienkiewicza 2 A
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	20.05 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:00	Bule	27.05 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 maju 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.05	09:00-14:00	Spotkanie szachowe – zajęcia odwołane	Ul. Sienkiewicza 2A
07.05	10:00-14:00	Międzypokoleniowy turniej szachowy	Ul. Sienkiewicza 2A
09.05	15:30-19:00	Wspomnienia o Św. Stanisławie - biskupie Krakowskim	Ul. Sienkiewicza 2A
11,25.05	15:00-19:00	Kino Micro	UL. Lea 5
14.05	17:00-20:00	Międzypokoleniowy turniej szachowy – zajęcia odwołane	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.**