



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57, 12 623 78 67

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

OBOWIĄZUJE OD 02 .06 .2022

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	06,20.06 zajęcia stacjonarne
	16:30 -18:00	Zajęcia ruchowe - wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	13.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	27.06 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	07,14.06 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30 -16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	07.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	14.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	21,28.06 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	21,28.06 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

	17:00-19:00	Szachy	07,14,21,28.06 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:30	Bule	01,29.06 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	08,22.06 zajęcia stacjonarne
czwartek	12:00-14:00	Zajęcia z języka angielskiego	02,30.06 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	09.06 zajęcia stacjonarne
	10:00-13:00	Bule	23.06 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
piątek	12:00-13:30	Spacer z kijkami	03,24.06 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	03.06 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	10.06 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Nordic Walking	10.06 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-13:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	17.06 zajęcia stacjonarne
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	24.06 zajęcia stacjonarne

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

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.06	10:00-14:00	Piknik dla seniorów	Zalew Nowohucki
08,22.06	15:00-19:00	Kino Micro	UL. Lea 5
10.06	16:00-19:00	Małgorzaty dla małopolski – 4 Złot	Urząd Miasta Krakowa , pl. Wszystkich Świętych 3-4
15.06		Wycieczka Tarnów - Zalipie	
23.06	11:00	Spacer z Lajkonikiem	Zbiórka 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.