



## 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 BOWIĄZUJE OD 01.07.2022

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-18:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04.07 zajęcia na platformie ZOOM
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	11.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	18,25.07 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	05.07 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	12.07 zajęcia stacjonarne
	15:30-16:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	19.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Bule	26.07 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:00	Ćwiczenie pamięci	26.07 zajęcia stacjonarne

środa	15:00-16:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	06.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Spacer z kijkami	06.07 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	13,20.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Bule	27.07 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:00	Ćwiczenie pamięci	27.07 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-11:30	Bule	07.07 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	07.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Język angielski	14,21.07 zajęcia stacjonarne
	12:30-13:30	Mediacje	28.07 zajęcia stacjonarne
piątek	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	01,29.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Nordick Walking	27.07 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:00-13:30	Zajęcia plastyczne	22.07 zajęcia stacjonarne

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

### **Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07	10:00-14:00	Piknik dla seniorów	Park Jerzmanowickich
06,20.07	15:00-19:00	Kino Micro	UL. Lea 5
15.07	10:00-14:00	Wycieczka Bagry - Tężnia	zbiórka na 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.**