



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

O BOWIĄZUJE OD 02.08.2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	01,08.08 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe - wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	29.08 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia z zakresu historii sztuki	29.08 zajęcia stacjonarne
	16:00-19:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	22.08 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:30-17:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	02.08 zajęcia stacjonarne
	15:00 -17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	09.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Nordic Walking	09.08 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	23.08 zajęcia stacjonarne
	15:30-16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	16.08 zajęcia stacjonarne

środa	17:00-18:30	Bule	03,10,17,24.08 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	03,10.08 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	17.08 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Zajęcia z zakresu mediacji	24.08 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	31.08 zajęcia stacjonarne
czwartek	12:00-13:00	Zajęcia z języka angielskiego	18,25.08 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Zajęcia zakresu mediacji	04.08 zajęcia na platformie ZOOM
piątek	12:00-13:30	Spacer z kijkami	05,12,19,26 .08 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	13:00-14:00	Zajęcia z zakresu mediacji	05.08 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Język angielski	12.08 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Zajęcia plastyczne	19.08 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Otwarta szafa czynna w każdy piątek w godzinach 12-14.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08	10:00-14:00	Plenerowe spotkanie dla Seniorów	Zbiórka pod wejściem do Muzeum Lotnictwa Polskiego al. Jana Pawła II 39
11.08	10:00-14:00	Międzynarodowe Targi Sztuki Ludowej	Zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
11.08	10:00-14:00	Festiwal Pierogów	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
10,24.08	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
23.08	16:00-19:00	Wieczór z Poezją współczesną	ul. Sienkiewicza 2A
26.08	10:00-14:00	Piknik w Parku Jordana	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.