



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 01.09.2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	05.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	12.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Język angielski	19.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	26.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	26.09 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-16:30	Nordic Walking	06.09 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	15:30-16:30	Obsługa urządzeń związanych nowymi technologiami	06, 13.09 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	13,20,27.09 zajęcia stacjonarne
	10:30-11:15	Basen	20,27.09 zajęcia na ul. Ingardena 4

	17:00-18:00	Zajęcia z zakresu mediacji	20.09 zajęcia na platformie ZOOM
	15:00-16:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	27.09 zajęcia stacjonarne
środa	17:30-19:00	Bule	07,14,28.09 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	16:00-17:00	Ćwiczenie pamięci	07,28.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski	14.09 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Bule	21.09 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	21.09 zajęcia stacjonarne
czwartek	12:00-13:00	Język angielski	01,08.09 zajęcia stacjonarne
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	15.09 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Język angielski	22,29.09 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	15,22,29.09 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	12:00-13:30	Spacer z kijkami	02,09,23,30.09 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A
	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	02.09 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	09,23,30.09 zajęcia stacjonarne

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

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.09	12:30	Zwiedzanie podziemi Rynku Głównego	Zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A godzina 11:30
16.09	10:00	Zwiedzanie Krakowskiego Salonu Ekonomicznego	Zbiórka na ul. Sienkiewicza 2A godzina 9:00
07,21.09	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5

19 – 20.09		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub sportowy „Bronowianka” Ul.Zarzecze 124
21 – 22.09		IX Między narodowe Senioralia	Park Jordana - Kino Kijów
26.09	18:00	Piknik Sąsiedzki	Plac Axsentowicza – 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.