



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 17 PAŹDZIERNIKA 2022

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	03.10 zajęcia na platformie ZOOM
	16:30-17:30	Ćwiczenie pamięci	03.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski	10,17,31.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski-zajęcia odwołane	17.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	24.10 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	24.10 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	04,11,18.10 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	04,18.10 zajęcia stacjonarne

	15:00-16:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami-zajęcia odwołane	18.10 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	04,11,18,25.10 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	05,19.10 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	12,26.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	26.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci-zajęcia odwołane	26.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski	26.10 zajęcia stacjonarne
czwartek	13:00-14:00	Język angielski	13,20,27.10 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:30	Bule	13,20.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	14:30-15:15	Gimnastyka	13,20,27.10 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	12:30-14:00	Nordic walking	07,14.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	12:30-14:00	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	07,28.10 zajęcia stacjonarne
	11:00-14:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	14.10 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Spacer z kijkami	21,28.10 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A
	10:30-11:30	Zajęcia z zakresu mediacji	21.10 zajęcia stacjonarne

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

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10	17:00	Dzień Seniora z dzielnicą V	Młodzieżowy Dom Kultury „Dom Harcerza” ul. Reymonta 18
05,19.10	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
06.10	11:00	Muzeum Bursztynu	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2A godzina 10:00
11,25.10	15:00-17:00	Senior w sieci - kurs komputerowy	Zajęcia stacjonarne
17.10	16:30-19:00	Prawie wszystko o herbacie- na podstawie opracowania prof. dr n. farm. Wiktora Stelmach	Zajęcia stacjonarne – wykład poprowadzi Anna Ramza
17.10	16:30-19:00	Prawie wszystko o herbacie- na podstawie opracowania prof. dr n. farm. Wiktora Stelmach – <i>zajęcia odwołane</i>	Zajęcia stacjonarne – wykład poprowadzi Anna Ramza
17.10		Wycieczka Ciężkowice	

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.