



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

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

optymista@pkps.krakow.pl

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

OBOWIAZUJE OD 02 listopada 2022

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Język angielski	07,28.11 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ćwiczenie pamięci	14.11 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	21.11 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	08,22.11 zajęcia ul. Ingardena 4
	15:30 -16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	08,15.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	08,15,22,29.11 zajęcia stacjonarne
środa	15:30-18:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	02.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	09.11 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski	16.11 zajęcia stacjonarne
środa	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	16.11 zajęcia stacjonarne

	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	23.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:00	Ćwiczenie pamięci	23.11 zajęcia stacjonarne
	15:00 -16:30	Zajęcia plastyczne	30.11 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	30.11 zajęcia stacjonarne
	18:00-19:00	Ćwiczenie pamięci	30.11 zajęcia stacjonarne
czwartek	14:30-15:15	Gimnastyka	03,10,17,24.11 zajęcia Fit by Step ul. Królewska 1
	13:00-14:00	Język angielski	10,24.11 zajęcia stacjonarne
piątek	12:00-13:00	Zajęcia z zakresu mediacji	04.11 zajęcia na platformie ZOOM
	13:00-14:00	Język angielski	18,25 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:00	Nordic Walking	18.11 zbiórka ul. Sienkiewicza 2A

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

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.11	16:30-19:00	Prawie wszystko o herbacie – na podstawie opracowania prof. dr n. farm. Wiktora Stelmach	zajęcia stacjonarne - wykład poprowadzi Anna Ramza
14.11	16:30-19:00	Radosna Niepodległości – wieczór poetycki połączony ze śpiewaniem pieśni patriotycznych	ul. Sienkiewicza 2A
17.11	10:00	Krzysztoforskie Reminescencje - zwiedzanie muzeum z przewodnikiem	zbiórka ul. Sienkiewicza 2A godzina 10:00
19.11	10:00-14:00	Międzypokoleniowy Turniej Szachowy	ul. Sienkiewicza 2A
22,29.11	15:00-17:00	Senior w sieci – kurs komputerowy	ul. Sienkiewicza 2A

28.11	16:30-19:00	Andrzejkowe Spotkanie z Poezją Satyryczną	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.