



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 |

OBOWIĄZUJE OD 01 grudnia 2022

Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|--------------|---|----------------------------------|
| poniedziałek | 15:00-16:00 | Język angielski | 05,19.12 zajęcia stacjonarne |
| | 16:00-17:30 | Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie | 19.12 zajęcia stacjonarne |
| wtorek | 10:30-11:15 | Basen | 06.12 zajęcia na ul. Ingardena 4 |
| | 15:30 -16:30 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 13,20.12 zajęcia stacjonarne |
| | 17:00-19:00 | Szachy | 13,20,27.12 zajęcia stacjonarne |
| środa | 15:30-18:30 | Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania | 07.12 zajęcia stacjonarne |
| | 17:00-18:30 | Zajęcia z zakresu historii sztuki | 14.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:30 | Zajęcia plastyczne | 14,21.12 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:00 | Zajęcia z zakresu mediacji | 28.12 zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|----------|-------------|---------------------------------------|--|
| czwartek | 10:00-11:00 | Ćwiczenie pamięci | 01,22,29.12 zajęcia stacjonarne |
| | 12:00-13:30 | Zajęcia z zakresu szycia i haftowania | 15.12 zajęcia stacjonarne |
| | 14:30-15:15 | Gimnastyka | 01.12 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1 |
| piątek | 13:00-14:00 | Język angielski | 02,09,16.12 zajęcia stacjonarne |
| | 10:00-11:00 | Ćwiczenie pamięci | 23,30.12 zajęcia stacjonarne |

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

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------|-------------|--|---|
| 03.12 | 16:30 | Koncert połączony z uroczystym zapaleniem choinki na Rynku Głównym | Rynek Główny - mała scena obok bazyliki Mariackiej |
| 06.12 | 16:00-19:00 | Mikołajkowe Spotkanie z Poezją | ul. Sienkiewicza 2a |
| 08,27.12 | 15:30-16:30 | Senior w sieci – kurs komputerowy | ul. Sienkiewicza 2a |
| 11.12 | 18:00 | Teatr STU | al. Krasińskiego 16-18 |
| 12.12 | 16:00-19:00 | Spotkanie Wigilijne połączone z kolędowaniem | ul. Sienkiewicza 2a |
| 13.12 | 11:00 | Krzysztoforskie zakamarki | Muzeum Krakowa Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35 |
| 14.12 | 19:15 | Teatr Bagatela | ul. Karmelicka 6 |
| 28.12 | 16:00-19:00 | Klubowa Zabawa Sylwestrowa | 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.