



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto: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 16.01.2023

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Bystry Senior	16.01 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Bystry Senior	23.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Bystry Senior	30.01 zajęcia stacjonarne
wtorek	17:00-19:00	Szachy	17,24,31.01 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-18:00	Kurs fotograficzno- filmowy	18.01 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Kurs fotograficzno- filmowy	25.01 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-12:00	Ciuchowisko	19.01 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	19,26.01 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2a
	11:00-12:00	Ciuchowisko	26.01 zajęcia stacjonarne
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe i ruchowe	20,27.01 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Bystry Senior	27.01 zajęcia stacjonarne

### Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.01	11:10	Zwiedzanie podziemi Rynku Głównego	Zbiórka przed wejściem do muzeum
14.01	9:00-14:30	Turniej szachowy	Zajęcia stacjonarne
16.01	16:00	Wykład o życiu i twórczości Hanki Ordonówny, połączony ze wspólnym wykonywaniem jej utworów	Zajęcia stacjonarne
17,24,31.01	15:30 -17:00	Senior w sieci - kurs komputerowy	Zajęcia stacjonarne
23.01	17:00	Spotkanie organizacyjne i integracyjne z Seniorami	Zajęcia stacjonarne
29.01	10:00	Organizacja finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	Zajęcia stacjonarne
30.01	17:00	Żegnamy Boże Narodzenie w słowie i kolędzie	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**