



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

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 07.03.2023

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|--------------|--|---|
| poniedziałek | 15:00-17:00 | Trening umysłu | 13.03 zajęcia stacjonarne |
| | 16:00 -18:00 | Kulturoznawstwo | 20.03 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:00 | Bystry senior | 27.03 zajęcia stacjonarne |
| wtorek | 10:30-11:15 | Basen | 07,14,21,28.03 zajęcia na ul. Ingardena 4 |
| | 15:00-16:00 | Bystry senior | 07.03 zajęcia stacjonarne |
| | 16:00-18:00 | Gry stolikowe i ruchowe | 07.03 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-17:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 14,21.03 zajęcia stacjonarne |
| | 17:00-19:00 | Szachy | 07,14,21,28.03 zajęcia stacjonarne |
| | 16:00-18:00 | Gry stolikowe i ruchowe | 28.03 zajęcia stacjonarne |
| środa | 16:30-18:00 | Zdrowy tryb życia | 01.03 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:00 | Ciuchowisko | 08,29.03 zajęcia stacjonarne |
| | 15:00-16:30 | Zajęcia plastyczne | 15,22.03 zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|----------|-------------|---|---|
| czwartek | 12:00-13:00 | Ciuchowisko | 02,09.03 zajęcia stacjonarne |
| | 11:00-13:00 | Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej | 09.03 zajęcia stacjonarne |
| | 11:00-13:00 | Kurs fotograficzno - filmowy | 30.03 zajęcia stacjonarne |
| | 11:00-13:00 | Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej | 23.03 zajęcia stacjonarne |
| | 14:30-15:15 | Gimnastyka | 02,09,16,23,30.03 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1 |
| piątek | 12:00-14:00 | Bystry senior | 10.03 zajęcia stacjonarne |
| | 12:00-14:00 | Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania | 03,17.03 zajęcia stacjonarne |
| | 12:00-14:00 | Nordic Walking | 24.03 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a |
| | 10:00-11:00 | Ciuchowisko | 31.03 zajęcia stacjonarne |

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w *marcu* 2023

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------|-------------|---|---|
| 02.03 | 10:00-12:00 | Prezentacja-Warsztaty Bądź Piękna | Zajęcia stacjonarne |
| 08,22.03 | 15:00-19:00 | Kino Micro | ul. Lea 5 |
| 06.03 | 16:00 | Wirtualny spacer po najpiękniejszych zabytkach z listy UNESCO | Zajęcia stacjonarne |
| 27.03 | 16:00 | Uroki natury słonecznej Kalifornii | Zajęcia stacjonarne |
| 28.03 | 19:00 | „W starym kinie” | Teatr Variette Ul. Grzegórzecka 71 |
| 08.03 | 16:00 | Muzeum Historyczne | Zbiórka przed wejściem do muzeum ul. Pomorska 2 o godz. 15:50 |
| 16.03 | 12:00 | Muzeum Tadeusza Kantora | Zbiórka przed wejściem do muzeum ul. Nadwiślańska 2/4 godz. 11:50 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.