



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 22.03.2023

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
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	20.03 zajęcia stacjonarne – zajęcia odwołane
	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
	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	22.03 zajęcia stacjonarne – zajęcia odwołane
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.