



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

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

**O B O W I Ą Z U J E O D 0 2 . 0 5 . 2 0 2 3**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	15.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ciuchowisko	22,29.05 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Gry stolikowe i ruchowe	29.05 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	02.05 zajęcia stacjonarne
	10:30-11:15	Aqua aerobik	09,16,23,30.05 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	09,16.05 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	16,23,30.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry senior	30.05 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	10,17.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ciuchowisko	24,31.05 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	31.05 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:30-12:30	Trening umysłu	04.05 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Bystry senior	18.05 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	11,25.05 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	04,11,18,25.05 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	12:00-13:00	Kurs fotograficzno-filmowy	19,26.05 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	05,12.05 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	12.05 zbiórka na ul. Sienkiewicza 2a

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

### **Zajęcia dodatkowe w *maju 2023***

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10,24.05	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
08.05	16:00-18:00	„Moje fascynacje literackie” spotkanie poprowadzi Barbara Klimasińska	Zajęcia stacjonarne
18.05	12:00-14:00	Piknik międzypokoleniowy	Zbiórka na ul Sienkiewicza 2a godz. 11:50
23.05	13:05	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich	Zbiórka godz. 12:50 ul. Pijarska 15

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**