



## 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

### OBOWIĄZUJE OD 01.06. 2023

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-19:00	Gry stolikowe i ruchowe	12.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	19.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Trening umysłu	26.06 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	13,20.06 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	06,13.06 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	20.06 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Plastyka	27.06 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	06,13,20,27.06 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Bystry senior	07,28.06 zajęcia stacjonarne

	16:00-18:00	Gry stolikowe i ruchowe	14.06 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ciuchowisko	21.06 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	28.06 zajęcia stacjonarne
czwartek	11:00-12:00	Kurs fotograficzno-filmowy	01.06 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	15,22.06 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	29.06 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	29.06 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
	14:30-15:15	Gimnastyka	01,15,22,29.06 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	02,23.06 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Plastyka	09.06 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	16,30.06 zajęcia stacjonarne

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

### **Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07,21.06	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
05.06	16:00-18:00	Wykład o życiu i sylwetce Stanisława Życha B. Klimasińska	Zajęcia stacjonarne
12.06	15:00-17:00	Szybkie triki w kuchni- wymiana poglądów	Zajęcia stacjonarne
21.06		Wycieczka- Ogrodzieniec i Pustynia Błędowska	Wycieczka całodzienna
30.06	13:00-15:00	Piknik międzypokoleniowy	Zbiórka godz. 12:50 ul. Sienkiewicza 2a

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**