



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 03.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	03,10,24.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Plastyka	17.07 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Bystry senior	31.07 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	04,18.07 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ciuchowisko	11.07 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	18.07 zajęcia plenerowe Park Krakowski
	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	25.07 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	04,11,18,25.07 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-17:00	Bystry senior	05.07 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	12.07 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Trening umysłu	19.07 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Gry stolikowe i ruchowe	26.07 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-11:00	Kurs fotograficzno - filmowy	06,20.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Plastyka	13.07 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	27.07 zajęcia stacjonarne
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	07.07 zajęcia stacjonarne
	10:30-12:30	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	14,28.07 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Ciuchowisko	14,28.07 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	21.07 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.07	17:00-19:00	Wieczór z poezją : „W oparach absurdu” Prowadzenie B. Klimasińska	zajęcia stacjonarne
06.07	11:00-13:00	Piknik Międzypokoleniowy	Zbiórka godz. 11:00 ul. Sienkiewicza 2a
10.07	17:00-19:00	Występ zespołu „ Blue Vocal” CAS Miechowity	Zajęcia stacjonarne
11.07	12:00	Muzeum Inżynierii i Techniki	Zbiórka godz. 11:50 Ul. Świętego Wawrzyńca 15
12,26.07	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
18.07	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe- organizacja z CAS Dobrej Nadziei	Park Krakowski
31.07	17:00-19:00	„ Muzyczne wspomnienia” wieczór karaoke	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.