



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 01.08.2023

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00 -17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	07,14.08 zajęcia stacjonarne
	16:30 -18:30	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	21.08 zajęcia stacjonarne
	15:00 -17:00	Gry stolikowe i ruchowe	28.08 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00 -17:00	Gry stolikowe i ruchowe	01.08 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry Senior	22.08 zajęcia stacjonarne
	15:00 -17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	08,29.08 zajęcia stacjonarne
środa	16:30 -18:00	Zdrowy tryb życia	02.08 zajęcia stacjonarne
	15:30 -17:30	Trening umysłu	09.08 zajęcia stacjonarne
	15:00 -16:00	Ciuchowisko	2,16,23,30.08 zajęcia stacjonarne

czwartek	11:00 -13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	03,24.08 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	10,31.08 zajęcia stacjonarne
	11:00 -14:00	Plastyka	17.08 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
Piątek	12:00 -14:00	Nordic Walking	04.08 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
	10:00-11:00	Ciuchowisko	04,18.08 zajęcia stacjonarne
	11:00 -14:00	Plastyka	11.08 zbiórka Sienkiewicza 2a
	12:00 -14:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	25.08 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.08	19:15	Prezentacja „Ryzykowna forsa”	Teatr Bagatela
31.08	11:00 -13:00	Piknik Międzypokoleniowy	Zbiórka godz. 11:00 ul. Sienkiewicza 2a
11.08	11:00 -14:00	Zwiedzanie Muzeum Etnograficznego	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
17.08	11:00 -14:00	Zwiedzanie Domu Rzemiosł Teatralnych	Zbiórka ul Sienkiewicza 2a
10,24.08	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
18.08	11:00 -14:00	Zwiedzanie Międzynarodowych Targów Sztuki Ludowej	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
22.08	17:00 -19:00	Wieczór z poezją Joanny Roszak	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.