



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 02.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Ciuchowisko	02,16.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Ciuchowisko	30.10 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua Aerobic	03,10,17,24.10 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	03,10.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	24.10 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zdrowy tryb życia	31.10 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	03,10,17,24,31.10 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-17:00	Bystry senior	04.10 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Kulturoznawstwo	11.10 zajęcia stacjonarne

	17:30-19:00	Plastyka	18,25.10 zajęcia stacjonarne
czwartek	11:00-13:00	Gry stolikowe i ruchowe	05.10 zajęcia stacjonarne
	12:45-13:30	Gimnastyka	05,12,19,26.10 zajęcia w Fit By Step ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Trening umysłu	12.10 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	19,26.10 zajęcia stacjonarne
piątek	10:00-12:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	06,20.10 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno -filmowy	13,27.10 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.10	16:00-18:00	Spotkanie z Janiną Getshell Wspomnienia o Błażeju Czepcu	zajęcia stacjonarne
09.10	16:00-18:00	Dla mądrego nic trudnego - rozwiązujemy testy z MENSY	zajęcia stacjonarne
11,25.10	15:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
14.10	10:00-14:00	Międzypokoleniowy Turniej szachowy	zajęcia stacjonarne
14.10	17:00	Dzień Seniora	Młodzieżowy Dom Kultury Harcerza ul. Reymonta 18
16.10	16:00-18:00	Poznajmy się lepiej – wieczór integracyjny	zajęcia stacjonarne
17.10	15:00-17:00	Szukamy pomników – gra terenowa	zbiórka Park Krakowski
23.10	16:00-18:00	Życie i twórczość Woody’ego Allena	zajęcia stacjonarne
30.10	17:00-19:00	Maraton grozy –halloweenowe spotkanie z poezją	zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.