



## 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 02.11.2023

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	06,20.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-18:30	Plastyka	13.11 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry Senior	27.11 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	27.11 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	07,21,28.11 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	07,14.11 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	07,14,21,28.11 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	08.11 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Plastyka	08,22.11 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-11:00	Ciuchowisko	02,09,16,23.11 zajęcia stacjonarne
	12:45-13:30	Gimnastyka	02,09,16,23,30.11 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	11:00-13:00	Trening umysłu	02.11 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	16,23.11 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Trening umysłu	30.11 zajęcia stacjonarne
piątek	10:00-13:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	03,17.11 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Kurs fotograficzno-filmowy	10.11 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	24.11 zajęcia stacjonarne

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

### **Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11	17:00-19:00	Himalaje najpiękniejszy szlak świata - projekcja filmu	zajęcia stacjonarne
08,22.11	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
10.11	10:00-12:00	Śmiech to zdrowie – spotkanie kabaretowe	zajęcia stacjonarne
12.11	18:00	Urodziny Hanki i Jana	Piwnica po Baranami
18.11	10:00-14:00	Międzypokoleniowy Turniej szachowy	zajęcia stacjonarne
20.11	17:00-19:00	Andrzejkowe spotkanie z poezją	zajęcia stacjonarne
21,28.11	15:00-17:00	Kurs komputerowy – Cyfrowy Senior 2	zajęcia stacjonarne
24.11	12:00-14:00	Rusz głowa – ćwiczenia wspomagające pamięć krótkotrwałą	zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**