

## Centrum Aktywności Seniorów UKS OLIMP

adres: UKS Olimp, Kraków 30-206, ul. Księcia Józefa 24a.

Telefon: 500 215 500, 12 427 05 00 e-mail: [casolimp@o2.pl](mailto:casolimp@o2.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

### OBOWIĄZUJE OD 02 listopada 2023 r.

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 - 10.30	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka usprawniająca
poniedziałek	11.00-13.00	Warsztaty zdrowego życia	Spotkania z dietetykiem. Tematy: diety w różnych chorobach /serca, kości, onkologicznych, metabolicznych.
wtorek	9.00-11.00	Warsztaty komputerowe	Kurs dla początkujących
wtorek	11.00-12.00	Kawiarenka	
wtorek	14.00-16.00	Klub miłośników kultury - warsztaty edukacyjne	<b>07.11</b> – Cmentarz Salwatorski - spotkanie 14:00 przy wejściu głównym ul. Św. Bronisławy. <b>14.11</b> – Cmentarz Rakowicki – spotkanie godz. 14.00 wejście główne ul. Rakowicka.

			<p><b>21.11</b> – Stary Cmentarz Podgórski- spotkanie godz. 14.00 wejście główne.</p> <p><b>28.11</b> Zamek Królewski na Wawelu Monumentalna wystawa historyczno-artystyczna „Obraz Złotego Wieku”. Spotkanie godz. 14.00 pod złotą kopułą Kaplicy Zygmuntowskiej.</p>
Środa	16.00-18.00	Gry stolikowe	
czwartek	15.00-17.00	Kurs J. angielskiego	(podstawy)
czwartek	15.00-17.00	Kurs	<b>09.11, 16.11, 23.11</b> Jesienny kurs florystyczny
piątek	9.30 - 10.30	Zajęcia gimnastyczne	Gimnastyka usprawniająca
piątek	10.30-11.30	Kawiarenka	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środa	17.45-19.45	Wyjście do kina	<b>08 listopada</b> Kino pod Baranami. Przegląd filmów czeskich. Film pt. „Dobry Wojak Szwejk”.
poniedziałek		14. Forum Seniora	<b>13 listopada</b> Auditorium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33.  Zapisy przyjmowane są na

			<p>adres e-mail :</p> <p><b><u>forumseniora.krakow@polskapress.pl</u></b></p> <p>informacje tel. 12 688 84 06.</p>
czwartek		<p><b>VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki</b></p> <p>Temat przewodni: przestrzeń bezpieczna dla seniorów. Wydarzenie uświetni wystąpienie gościa specjalnego oraz dedykowany osobom starszym pokaz stylizacji wraz z prelekcją „Piękni w każdym wieku”.</p>	<p><b>16 listopada</b></p> <p>Kino Kijów</p> <p>Szczegółowy program i zapisy <a href="https://www.malopolska.pl/malopolski-kongres-srebrnej-gospodarki">https://www.malopolska.pl/malopolski-kongres-srebrnej-gospodarki</a></p>
czwartek	15.00-18.00	Spotkanie integracyjne	<p><b>30 listopada</b></p> <p>Spotkanie Andrzejkowe CAS Olimp</p>

**Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie pod adresem:  
Kraków, ul. Księcia Józefa 24a ( dojazd ulicą Wioślarską )  
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy tel. 500 215 500.**