



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 15.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	04.12 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	11.12 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Kulturoznawstwo	18.12 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	05.12 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	05,12.12 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	05,12,19.12 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	13,20.12 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia plastyczne	13,20.12 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry senior	27.12 zajęcia stacjonarne
czwartek	11:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	07,14.12 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Ciuchowisko	07,14,21,28.12 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Trening umysłu	21.12 zajęcia stacjonarne
	12:45-13:15	Gimnastyka	07,14.12 zajęcia w Fit By Step ul. Królewska 1

piątek	10:00-12:00	Kulturoznawstwo	08,15.12 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie	08,15.12 zajęcia stacjonarne
	12:30-14:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie	15.12 zajęcia odwołane
	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	22.12 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	29.12 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Kurs fotograficzno-filmowy	15.12 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12	11:00-13:00	Fitness dla umysłu	zajęcia stacjonarne
04.12	17:00-19:00	Życie codzienne w dawnym Paryżu	zajęcia stacjonarne
06.12	16:00-18:00	Zwyczaje i tradycje Bożonarodzeniowe na świecie	zajęcia stacjonarne
06,19.12	15:00-19:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
07.12	12:00	Koncert Dla Seniora	Centrum Kongresowe ICE ul. Konopnickiej 17
18.12	15:00-17:00	Spotkanie Wigilijne	zajęcia stacjonarne
19.12	15:00-17:00	Kurs komputerowy – Cyfrowy Senior 2	zajęcia stacjonarne
27.12	17:00-19:00	Spotkanie Sylwestrowe z muzyką na żywo	zajęcia stacjonarne
29.12	19:15	Bagatela Śpiewa	Teatr Bagatela ul. Karmelicka 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.