



## 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 02.01.2024

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Ciuchowisko	08,15.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Trening umysłu	22.01 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	29.01 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	16,23,30.01 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	09,16.01 zajęcia stacjonarne
	15:30-16:30	Bystry senior	30.01 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	16,23,30.01 zajęcia stacjonarne
środa	15:30-17:30	Trening umysłu	03.01 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia plastyczne	10,24.01 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	31.01 zajęcia stacjonarne

czwartek	12:30-13:30	Bystry senior	04.01 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Pomoc osobie starszej i niepełnosprawnej	11,25.01 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	18.01 zajęcia stacjonarne
	11:30-12:15	Gimnastyka	11,18,25.01 zajęcia w Fit By Step ul. Królewska 1
piątek	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	05,19.01 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Kulturoznawstwo	12.01 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	26.01 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Gry stolikowe i ruchowe	26.01 zajęcia stacjonarne

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

### **Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.01	15:00-17:00	Klub gier planszowych	zajęcia stacjonarne
03,17.01	15:00	Kino Micro	Ul. Lea 5
08.01	16:00-18:00	Hej kolęda- wspólne kolędowanie	zajęcia stacjonarne
17.01	16:00-18:00	Poezja na zimowe wieczory - wieczorek poetycki	zajęcia stacjonarne
22.01	16:00-18:00	Kiermasz różności-zbiórka na rzecz WOŚP	zajęcia stacjonarne
23.01	15:00-17:00	Senior w sieci 2-kurs komputerowy	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**