



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 01.02.2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	12.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Gry stolikowe i ruchowe	5, 26.02 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	6, 13, 20, 27.02 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	6, 13.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	6, 13, 20, 27.02 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Bystry Senior	14, 28.02 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ciuchowisko	7.02 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia plastyczne	14, 28.02 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-12:00	Trening umysłu	1.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:30	Opieka nad osobą Starszą i Niepełnosprawną	15, 29.02 zajęcia stacjonarne
	11:30-12:15	Gimnastyka	1, 8, 15, 22, 29.02 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
piątek	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	9, 16.02 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Ciuchowisko	9, 16, 23.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Kulturoznawstwo	23.02 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Bystry Senior	2.02 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.02	15:30-16:30	„ Francja po polsku”	Zajęcia stacjonarne
5, 19, 26.02	15:00-16:00	„ Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
8.02	10:00-12:00	Faworkowy zawrót głowy – Tłusty Czwartek	Zajęcia stacjonarne
10.02	15:00	Akademia Seniora 2024 w CSW Solvay, prelekcja „ Choroba zwyrodnieniowa stawów” oraz program muzyczno – kabaretowy „ Kucharz Maciej”	CSW Solvay, Sala Widowiskowa
11.02	15:00	Karnawałowa Potańcówka dla Seniorów	Os. Wysokie 6
14.02	17:00-19:00	Wieczór z poezją : „ Miłość wierszem pisana” spotkanie walentynkowe	Zajęcia stacjonarne
7, 21.02	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.