



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

O BOWIAŻUJE OD 12.03.2024

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17:00-19:00	Gry stolikowe i ruchowe	4,11.03 zajęcia stacjonarne
	17:30-18:30	Ciuchowisko	18.03 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	25.03 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobic	5,12,19,03 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	5,12.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno - filmowy	19.03 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry Senior	26.03 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	5,12,19,26.03 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Bystry Senior	6,13,27.03 zajęcia stacjonarne

	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	27.03 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia plastyczne	20.03 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-12:00	Trening umysłu	7.03 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną	14,21.03 zajęcia stacjonarne
	11:30-12:15	Gimnastyka	7,14,21,28.03 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	12:00-13:30	Plastyka	28.03 zajęcia stacjonarne
piątek	10:30-12:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie	1,15.03 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Ciuchowisko	8.03 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Kurs fotograficzno-filmowy	22.03 zajęcia stacjonarne
	10:00-14:00	Wielki Piątek – nieczynne	29.03

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.03	19:00-21:00	Teatr Variete,, Do dwóch razy sztuka”	Teatr VARIETE
8.03	10:00-13:00	Międzynarodowy Dzień Kobiet-spotkanie Optymistek	zajęcia stacjonarne
13.03	11:00	Multisensoryczna wystawa dzieł Vincenta Van Gogha	Hangar Czyżyny Osiedle 2 Pułku Lotniczego 26a w Krakowie Zajęcia odwołane
18.03	16:30 – 17:30	Wielki Tydzień i Święta Wielkanocne w Krakowie – wykład Pani Anny Ramza	zajęcia stacjonarne
4, 11,18, 25.03	15:00-16:00	„ Porozmawiajmy przy kawie”	zajęcia stacjonarne
22.03	10:00-14:00	Spotkanie Świąteczne	zajęcia stacjonarne
6, 20.03	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.