



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 02.04.2024

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	16:00-18:00	Kulturoznawstwo- „W poszukiwaniu zaginionych cywilizacji”	15,22.04 zajęcia stacjonarne
	18:00-19:00	Ciuchowisko	29.04 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	9,16,23.04 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Trening umysłu	9.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	2,16.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	23.04 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Zdrowy tryb życia	30.04 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	2,9,16,23,30.04 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	3.04 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Zajęcia plastyczne	10,17.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	10,24.04 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-11:00	Opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną	4,18.04 zajęcia stacjonarne
	11:30-12:15	Gimnastyka	11,18,25.04 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:00-12:00	Bystry Senior	11,25.04 zajęcia stacjonarne
piątek	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	5,26.04 zajęcia stacjonarne
	12:30-13:30	Kurs fotograficzno-filmowy	5.04 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	12,19.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Kulturoznawstwo	19.04 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.04	15:00-17:00	Multisensoryczna wystawa Van Gogh	Hala Czyżyny os.2 Pułku Lotniczego 26a- zbiórka przed wejściem 14:45
8,15,22,29.04	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
8.04	16:30-18:30	„Od Reagana do Grechuty”- Parki Krakowskie	Zajęcia stacjonarne
10,24.04	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
17.04	10:00	Zajęcia ruchowo-oddechowe	Kopalnia Soli Wieliczka
29.04	16:00-18:00	„Maj w pełnej krasie”- wieczorek poetycki prowadzi Pani B. Klimasińska	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.