



## 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

### O BOWIAŻUJE OD 06.05.2024

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - „Kultura i folklor Albanii”	13.05 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	7,14,21,28.05 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	7,14.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	21,28.05 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	7,14,21,28.05 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	8,15.05 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry Senior	22.05 zajęcia stacjonarne
	17:30-19:00	Plastyka	8, 22.05 zajęcia stacjonarne
	15:30-17:00	Zdrowy tryb życia	29.05 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Kulturoznawstwo	29.05 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-11:00	Ciuchowisko	9.05 zajęcia stacjonarne
	11:30-12:15	Gimnastyka	9,16,23.05 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	12:00-14:00	Nordic Walking	9.05 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną	16.05 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Kulturoznawstwo	16.05 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Trening umysłu	23.05 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:00	Opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną	23.05 zajęcia stacjonarne
piątek	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	10.05 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Kurs fotograficzno-filmowy	17,24.05 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Ciuchowisko	17,24.05 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	31.05 zajęcia stacjonarne

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

### *Zajęcia dodatkowe w maju 2024*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6, 13, 20, 27.05	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
6.05	16:00-18:00	Sławomir Mrożek- pisarz, rysownik, dramaturg teatru absurdu Dr. Wanda Wielgosz	Zajęcia stacjonarne
20.05	16:00-18:00	Władysław Reymont-prozaik, noblista Dr. Wanda Wielgosz	Zajęcia stacjonarne
27.05	16:00-18:00	Hanka Ordonówna- legenda polskiej sceny	Zajęcia stacjonarne
8,22.05	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
15.05	7:15	Wycieczka – Brama w Gorce	Zbiórka przy ul. Kałuży 1
18.05	10:00	Turniej szachowy	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**