



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 01.06.2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Trening umysłu	10.06
	17:00-18:00	Bystry Senior	10, 17.06
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	24.06
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	4, 11.06 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	18, 25.06
	17:00-19:00	Szachy	4, 11, 18.06
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	5.06
	15:30-17:00	Zdrowy tryb życia	19.06
	17:00-18:00	Kurs fotograficzno - filmowy	5, 26.06

czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	6, 20.06
	10:00-12:00	Gry stolikowe i ruchowe	13, 27.06
	12:00-14:00	Nordic Walking	20.06
	11:30-12:15	Gimnastyka	6, 13, 20, 27.06 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	7, 14.06
	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	7, 14.06
	11:00-14:00	Plastyka	28.06

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1, 15.06	18:00-21:00	„Potańcówka z polskimi oraz światowymi przebojami” organizowana przez Bibliotekę Polskiej Piosenki	Fort nr 52 „Borek”, ul. Forteczna 146 – wstęp wolny (zapisy u koordynatora)
3, 24.06	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
3.06	16:00-18:00	Wieczór Poetycki Prowadzi P. Barbara Klimasińska	Zajęcia stacjonarne
7.06	9:00-14:00	II Integracyjny Turniej Remika organizowany przez Stowarzyszenie „Lajkonik” przy wsparciu UMK	Rynek Główny Kraków – wstęp wolny, zgłoszenia przyjmowane do 6 czerwca (informacje u koordynatora)
7.06-9.06		Wodecki Twist Festiwal 7.06 – Koncert Chórów, Rynek Główny, godz. 12:00. 9.06 – Pełne Energii Finałowe Koncerty Plenerowe, Plac Wielkiej Armii Napoleona, godz. 18:00.	Szczegółowe informacje u koordynatora
17.06	15:00-17:00	Spotkanie z Podróżnikiem – wykład P. Agnieszki Treli	Zajęcia stacjonarne
12, 26.06	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
21.06	10:00	Piknik w Lesie Wolskim	Zbiórka przy ul. Sienkiewicza 2A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.