



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 24.07.2024

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Trening umysłu	8.07
	17:00-18:00	Bystry senior	1, 29.07
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo – Mauritius	22.07
wtorek	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	2, 9.07
	15:00-16:00	Ciuchowisko	16, 23, 30.07
	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia	9.07
	12:00-14:00	Nordic Walking	23.07
	15:30-17:30	Nordic Walking	30.07
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	3.07
	15:00-17:00	Gry stolikowo-ruchowe	10, 24.07
	17:00-18:00	Kurs fotograficzno - filmowy	17, 31.07
czwartek	10:00-12:00	Szachy – odmiana japońska	4, 11.07

	12:00-13:00	Bystry Senior	4, 11.07
	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	18.07
piątek	11:00-13:00	Gry stolikowe i ruchowe	5.07.
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	19, 26.07
	11:00-14:00	Plastyka	12.07

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1, 15, 22, 29.07	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
10.07	12:00	Ogród Botaniczny	ul. Kopernika 27 szczegółowe informacje u koordynatora
15.07	16:00-18:00	Hanka Bielicka – wykład i prezentacja aktorska P. Danuty Cieślik	Zajęcia stacjonarne
25.07	10:00	Kaplica Sykstyńska. Dziedzictwo – Wystawa Multimedialna	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 15 szczegółowe informacje u koordynatora
17, 31.07	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
30.07	15:00	Piknik w Lesie Wolskim	Zbiórka przy ul. Sienkiewicza 2A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.