



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 01.08.2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Ciuchowisko	5.08
	15:30-17:30	Trening umysłu	12.08
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo – Korea Północna	19.08
	16:00-17:00	Bystry senior	26.08
wtorek	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	6.08
	12:00-14:00	Nordic Walking	13.08
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	13,20.08
środa	15:00-17:00	Gry stolikowo-ruchowe	7, 21.08
	17:00-18:00	Ciuchowisko	7, 21.08
	17:00-18:00	Kurs fotograficzno-filmowy	14, 28.08
czwartek	10:30-12:30	Nordic Walking	1.08
	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	8, 29.08
	10:00-12:00	Szachy – odmiana japońska	22.08

piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	2.08
	11:00-12:00	Bystry senior	2.08
	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	9.08
piątek	11:00-12:30	Plastyka	16.08
	10:30-12:00	Plastyka	23.08
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	30.08

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.08	11:00	Zofia Weiss Gallery - Galeria Sztuki Współczesnej oraz Muzeum Bursztynu	ul. Podwale 6, ul. Jana 2 szczegółowe informacje u koordynatora
5, 19, 26.08	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
14, 28.08	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
27.08	12:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha	ul. Konopnickiej 26 szczegółowe informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.