



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 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Bystry senior	7.10
	17:00-18:00	Ciuchowisko	21.10
	15:00-17:00	Trening umysłu	28.10
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	1, 8, 15, 22.10 zajęcia na ul. Ingardena 4
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	1.10
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	8, 15.10
	16:00-19:00	Plastyka	29.10
środa	15:00-17:00	Szachy – odmiana japońska	2.10
	13:00-15:00	Nordic Walking	16, 23.10
	15:00-16:00	Ciuchowisko	23, 30.10
	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	30.10

czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	10, 17.10
	11:30-12:15	Gimnastyka	3, 10, 17, 24, 31.10 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	12:00-14:00	Kulturoznawstwo	3, 17.10
	13:00-14:00	Kurs fotograficzno-filmowy	24.10
	10:00-12:00	Gry stolikowo-ruchowe	31.10
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	4, 11, 25.10
	11:00-13:00	Szachy – odmiana japońska	11.10
	11:00-13:00	Gry stolikowo-ruchowe	25.10
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	4, 18.10

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7, 21.10	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
7.10	17:00-18:30	Odczyt Barbary Klimasińskiej o Woody Allenie	Zajęcia stacjonarne
8.10	19:00	„Znachor ” Teatr im. Juliusz Słowackiego	Scena MOS ul. Rajska 12, szczegółowe informacje u koordynatora
9.10	15:00	Piknik w Plenerze	Szczegóły u koordynatora
14.10	8:00	Wycieczka odkrywanie historii i tradycji w Małopolsce- Wygiełzów	Szczegółowe informacje u koordynatora
16, 30.10	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
22.10	16:00 – 18:00	Wieczór poetycki	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.