



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

OBOWIĄZUJE OD 2.12.2024

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	2.12
	15:00-16:00	Ciuchowisko	23, 30.12
	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	9, 30.12
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	3.12 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	3, 10.12
środa	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	4.12
	17:00-19:00	Szachy – odmiana japońska	4.12
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	18.12
	16:00-19:00	Plastyka	11.12

czwartek	10:00-12:00	Gry stolikowo – ruchowe	5, 12.12
	10:00-11:00	Ciuchowisko	19.12
	11:30-12:15	Gimnastyka	5, 12, 19.12 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	6, 20, 27.12
	11:00-12:00	Bystry Senior	6.12
	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	13.12
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	20.12

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.
Jednocześnie informuje się, że 24 grudnia oraz 31 grudnia 2024 r.
CAS będzie nieczynny.**

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2, 9, 16, 23.12	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
3.12	16:30	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych	Tauron Arena Kraków, ul. Stanisława Lema 7 Szczegółowe informacje u koordynatora
4.12	12:00 16:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowym ICE, ul. Marii Konopnickiej 17 Szczegółowe informacje u koordynatora
14.12	10:00	Międzypokoleniowy Turniej Szachowy	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
16.12	16:00-17:30	Spotkanie podróżnicze - Armenia	Zajęcia stacjonarne

17.12	15:00	Klubowe Spotkanie Świąteczne	Zajęcia stacjonarne
11, 18.12	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.