



## Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 02,11	10,00-14,00	spacer z kijkami	
Poniedziałek 05,11	15,00-16,00	konwersacje j. francuski	
	16,00-19,00	Góry Schwarzwald	Podróżnik
Wtorek 06,11	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-16,00	Stymulacja pamięci, pamięć krótko i długo okresowa	Spotkanie z psychologiem
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	Szachy
Środa 07,11	15,00-16,30	Spotkanie klubowe	
	16,30-19,00	Spotkanie z dietetykiem	
Czwartek 08,11	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacja j. francuski	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Sobota 10,11	10,00-14,00	Turniej szachowy	
Piątek 09,11	10,00-14,00	Warsztaty zdrowego gotowania	
Poniedziałek 12,11	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Tam byłam i żyłam	prelekcja

Wtorek 13,11	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-19,00	Kino Mikro	
	16,30-19,00	Rozgrywki szachowe	
Środa 14,11	15,00-16,00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami	
	16,00-19,00	Polska organizacja wojskowa	Prezentacja
Czwartek 15,11	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Spotkanie klubowe	
Piątek 16,11	10,00-14,00	Wyjście do muzeum	„Żywe motyle”
Poniedziałek 19,11	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Depresja – problem społeczny	Spotkanie z lekarzem
Wtorek 20,11	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-16,30	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami	
	16,030-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	Szachy
Środa 21,11	15,00-19,00	Ozdoby świąteczne	
Czwartek 22,11	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Piątek 23,11	10,00-14,00	Warsztaty zdrowego gotowania	
Poniedziałek 26,11	15,0-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Nieuczciwa konkurencja	Spotkanie z Policją
Wtorek 27,11	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-19,00	Kino Mikro	
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	Szachy
Środa 28,11		Wyjście do teatru	
Czwartek 29,11	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacja z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Spotkanie klubowe	
Piątek 30,11	10,00-14,00	Spacer z kijkami	