



## 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 – grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 03.12	15:00-16:00	konwersacje z j. francuski	
	16:00-19:00	Tu byłem i żyłem cz. II	Podróżnik
Wtorek 04.12	10:30-11:15	Gimnastyka w basenie	
	15:00-16:00	Prezentacja tematyczna	Prowadzi Członek CAS
	16:00-19:00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 05.12	15:00-16:30	Prezentacja tematyczna	Prowadzi Członek CAS
	16:30-18:00	Cukrzyca jako choroba społeczna	Spotkanie z pielęgniarką
	18:00-19:00	Gry stolikowe	
Czwartek 06.12	11:00-11:45	Gimnastyka fit by step	
	10:00-12:00	Konwersacja j. francuski	
	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
Piątek 07.12	10:00-14:00	Warsztaty zdrowego gotowania	
Niedziela 09.12	18:00	Wyjście do Teatru	
Poniedziałek 10.12	15:00-16:00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16:00-19:00	Alergia	Spotkanie z lekarzem

Wtorek 11.12	10:30-11:15	Gimnastyka w basenie	
	15:00-19:00	Kino Mikro	
	16:00-19:00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa 12.12	15:00-19:00	Warsztaty plastyczne – ozdoby świąteczne	
Czwartek 13.12	11:00-11:45	Gimnastyka fit by step	
	10:00-12:00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12:00-14:00	Prezentacja tematyczna	Prowadzi Członek CAS
Piątek 14.12	10:00-14:00	Zajęcia rękodzielnicze	
Poniedziałek 17.12	15:00-19:00	Spotkanie wigilijne – prezentacja	Prowadzi Członek CAS
Wtorek 18.12	15:00-16:00	Spotkanie klubowe	
	15:00-19:00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachów	
	18:30	Wyjście do Opery	
Środa 19.12	15:00-16:30	Prezentacja tematyczna	Prowadzi Członek CAS
	16:30-18:00	Pierwsza pomoc przy wypadkach domowych	Spotkanie z pielęgniarką
	18:00-19:00	Gry stolikowe	
Czwartek 20.12	11:00-11:45	Gimnastyka fit by step	
	10:00-12:00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
Piątek 21.12	10:00-14:00	Warsztaty zdrowego gotowania	
	19:30	Wyjście do Teatru	
Czwartek 27.12	10:00-12:00	Konwersacja z j. francuskiego	
	12:00-14:00	Zajęcia rękodzielnicze	
Piątek 28.12	10:00-14:00	Zajęcia kulinarne	
Poniedziałek 31.12	15:00-19:00	Spotkanie podsumowujące rok	Prowadzi Członek CAS