



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57, 12 623 78 67

optymista@pkps.krakow.pl, biuro@pkps.krakow.pl

Dyżury telefoniczne w CAS od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	10.00-14.00
Wtorek	10.00-14.00
Środa	10.00-14.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

W związku z decyzją nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 roku od 16 października 2020 do odwołania zostają zawieszane bezpośrednie zajęcia w CAS.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2021 r.

OBOWIĄZUJE OD 4 lutego 2021

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu mediacji	01,15.02, na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	01.02, na platformie ZOOM
	16:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	08.02, na platformie ZOOM
	14:30-15:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	22.02, na platformie ZOOM
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe- Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	22.02, na platformie ZOOM
Wtorek	14:00-15:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	02.02, na platformie ZOOM
	10:00-11:00	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	09,23.02, na platformie ZOOM

Wtorek	13:30-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	09.02, na platformie ZOOM
	17:00-18:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	02.02, na platformie ZOOM
	17:00-18:30	Zajęcia plastyczne	16,23.02, na platformie ZOOM
Środa	13:30-14:30	Nauka języka obcego- język angielski	3,10,17.02, na platformie ZOOM
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	24.02, na platformie ZOOM
Czwartek	13:30-14:15	Gimnastyka	18,25.02 na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	11.02 na platformie ZOOM
	13:30-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	04.02, na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy	18.02, na platformie ZOOM
Piątek	13:30-15:00	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	05.02, na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Spotkanie z zakresu historii sztuki	12,26.02, na platformie ZOOM
	10:00-11:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	19.02 na platformie ZOOM
	12:30-14:00	Nordic Walking	19.02, na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe – luty 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
10.02	15:00-15:30	Spotkanie z instruktorem gimnastyki- przygotowanie do zajęć	na platformie ZOOM
05,09.02	15:00-16:00	Kawiarenka online	na platformie ZOOM

Wszystkie zajęcia odbywają się na platformie ZOOM.

Pół godziny przed zajęciami z zakresu mediacji oraz gimnastyką otrzymają Państwo link lub ID spotkania z hasłem do logowania. Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.