



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 20 grudnia 2022

Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Język angielski	05,19.12 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Język angielski – zajęcia odwołane	19.12 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:30	Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie – zajęcia odwołane	19.12 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Basen	06.12 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30 -16:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	13,20.12 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	13,20,27.12 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy – zajęcia odwołane	20,27.12 zajęcia stacjonarne
	15:30-18:30	Warsztaty z zakresu zdrowego gotowania i odżywiania	07.12 zajęcia stacjonarne

środa	17:00-18:30	Zajęcia z zakresu historii sztuki	14.12 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	14,21.12 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zajęcia ruchowe – Wpływ odżywiania i ruchu na zdrowie	21.12 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Zajęcia z zakresu mediacji	28.12 zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	01,22,29.12 zajęcia stacjonarne
	12:00-13:30	Zajęcia z zakresu szycia i haftowania	15.12 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	01.12 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	13:00-14:00	Język angielski	02,09,16.12 zajęcia stacjonarne
	13:00-14:00	Język angielski – zajęcia odwołane	16.12 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ćwiczenie pamięci	23,30.12 zajęcia stacjonarne

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.
Otwarta szafa czynna w każdy piątek w godzinach 12-14.**

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.12	16:30	Koncert połączony z uroczystym zapaleniem choinki na Rynku Głównym	Rynek Główny - mała scena obok bazyliki Mariackiej
06.12	16:00-19:00	Mikołajkowe Spotkanie z Poezją	ul. Sienkiewicza 2a
08,27.12	15:30-16:30	Senior w sieci – kurs komputerowy	ul. Sienkiewicza 2a
09-11.12	15:30	Wycieczka do Gołkowic Dolnych	Parking autokarowy przy hotelu Sheraton ul. Powiśle 7
11.12	18:00	Teatr STU	al. Krasińskiego 16-18
12.12	16:00-19:00	Spotkanie Wigilijne połączone z kolędowaniem	ul. Sienkiewicza 2a
13.12	11:00	Krzysztoforskie zakamarki	Muzeum Krakowa Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35

14.12	19:15	Teatr Bagatela	ul. Karmelicka 6
16.12	10:50	Zwiedzanie wystawy Tamary Łempickiej	Zbiórka Muzeum Narodowe al. 3 Maja 1
28.12	16:00-19:00	Klubowa Zabawa Sylwestrowa	ul. Sienkiewicza 2a

Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie, zajęcia online na platformie ZOOM.

Link lub ID spotkań z hasłem na bieżący miesiąc zostanie wysłany do członków CAS.

Kody są stałe z wyjątkiem zajęć z zakresu mediacji, które mają inny, stały kod.

Obecność zaliczona jest po zalogowaniu w systemie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.