



## 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 19.09.2023

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	04.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Bystry senior	11.09 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo	18,25.09 zajęcia stacjonarne
wtorek	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	05,12,19.09 zajęcia stacjonarne
	10:30-11:15	Aqua aerobic	12,19,26.09 zajęcia na ul. Ingardena 4
	17:00-19:00	Szachy	19,26.09 zajęcia stacjonarne
środa	16:00-17:30	Plastyka	13,20.09 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	27.09 zajęcia stacjonarne
czwartek	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	07,28.09 zajęcia stacjonarne

	12:45 -13:30	Gimnastyka	07,14,21,28.09 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Trening umysłu	14.09 zajęcia stacjonarne
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	01,08,22.09 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	15,29.09 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	08.09 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a

### Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

### Zajęcia dodatkowe w *wrześniu 2023*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	11:00	X Międzynarodowe Senioralia	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
01-03.09	15:00	Wycieczka - Golkowice	Zbiórka przed wejściem do NCK
03.09	17:00	Koncert Kapeli Hanki Wójciak	Zbiórka godz. 16:50 wejście główne Radia Kraków Al. J Słowackiego 22
06,20.09	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
06.09	16:00-18:00	Kuchnia bez tajemnic	Zajęcia stacjonarne
07.09	7:30	Wycieczka - Dobczyce	Zbiórka przed wejściem do Galerii Krakowskiej
09.09	11:00-16:00	Piknik NGO 2023	Dom Harcerza ul Reymonta 18
12.09	14:00-17:00	Zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich	Zbiórka przed wejściem ul. Pijarska
13.09		Wycieczka – Góry Świętokrzyskie	Wycieczka całodzienna
17.09	11:00	Wielka Lekcja Ekologii	Zbiórka Tauron Arena Ul. S. Lema 7
27-28.09		Mistrzostwa Krakowa Seniorów	KS Bronowianka ul. Zarzecze 124a
30.09.	15:00	Hawajska potańcówka dla seniorów	K.S Korona Ul. Kalwaryjska 9/15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy