



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 3.02.2025

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16.30	Zdrowy tryb życia	3.02
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo – Gambia, Senegal	10.02
	16:00-18:00	Gry stolikowo-ruchowe	17, 24.02
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	4, 11, 18, 25.02 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-16:00	Ciuchowisko	4.02
	17:00-19:00	Szachy	4, 11, 18, 25.02
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	11, 18.02
	15:00-17:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	25.02

środa	15:00-17:00	Trening umysłu	5.02
	16:00-19:00	Plastyka	12.02
	17:00-18:00	Ciuchowisko	19, 26.02
	15:00-17:00	Szachy – odmiana japońska	19, 26.02
czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	6, 20.02
	11:30-12:15	Gimnastyka	6, 13, 20, 27.02 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	13.02
piątek	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	7, 28.02
	12:00-13:00	Ciuchowisko	28.02
	12:00-13:00	Bystry Senior	21.02

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10, 17, 24.02 3.02	15:00-16:00 16:30-17:30	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
7.02	12:00-13:00	Wystawa MITORAJ-NORWID	Muzeum ASP w Krakowie Szczegółowe informacje u koordynatora
14.02	10:00-14:00	Spotkanie z poezją romantyczną- Walentynki	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
27.02	10:00-14:00	Zlot Fanów Pączka II	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
5, 19.02	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.