



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 14.03.2025

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	Trening umysłu	3.03
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	17.03
	16:00-18:00	Gry stolikowo-ruchowe	24.03
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - Australia	31.03
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	4, 11, 18, 25.03 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	4, 11.03
	17:00-19:00	Szachy	4, 11, 18, 25.03
środa	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	5, 26.03
	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	5.03
	16:00-18:00	Szachy – odmiana japońska	12.03
	16:00-19:00	Plastyka	19.03
	16:00-17:00	Bystry Senior	26.03

czwartek	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	6.03
	11:30-12:15	Gimnastyka	6, 13, 20, 27.03 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	20, 27.03
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	13.03
	12:00-14:00	Gry stolikowo-ruchowe	20.03
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	7, 21, 28.03
	12:00-13:00	Ciuchowisko	14.03
	11:00-12:00	Bystry Senior	28.03

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3, 10, 24, 31.03	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
7.03	11:00-13:00	„Panie dla Pań”- spotkanie z okazji Dnia Kobiet	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
10.03	16:00-17:30	Turcja – spotkanie podróżnicze	Zajęcia stacjonarne
14.03	10:00-12:00	Przemoc w rodzinie– zagrożenia dla Seniorów	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
14.03	11:00	Światowy Dzień Snu - wykłady	Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80 Szczegółowe informacje u koordynatora
18, 25.03	15:00-17:00	Japonia w pigułce – krótka historia, język japoński	Zajęcia stacjonarne
21.03	11:00-13:00	„Już w powietrzu wiosnę słyszę” – wiosna w poezji	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora

22.03	16:00	„Superprodukcja, czyli kto tu kręci?”- teatr	Kino Kijów, al. Krasińskiego 34- szczegóły u koordynatora
5, 19.03	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.