



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 30.05.2025

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17.30	Zdrowy tryb życia	5.05
	16:00-17:00	Ciuchowisko	12.05
	17:00-18:00	Bystry Senior	12.05
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - Cypr	26.05
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	6, 13, 20, 27.05 ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	6, 27.05
	17:00-19:00	Szachy	6, 13, 20, 27.05
	15:00-17:00	Kulturoznawstwo -Praga	13.05
	15:00-17:00	Nordic Walking	20.05
środa	15:15-17:15	Zdrowe gotowanie i odżywianie	7, 14.05
	15:00-16.00	Kurs fotograficzno-filmowy	21.05
	16:00-17:30	Plastyka	21.05

czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chore	8, 29.05
	11:30-12:15	Gimnastyka	8, 15, 22, 29.05 Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Trening umysłu	15.05
	10:00-12:00	Gry stolikowo-ruchowe	22.05
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	9, 23, 30.05
	11:00-12:00	Bystry Senior	9, 23.05
	11:00-13:00	Gry stolikowo-ruchowe	30.05

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

2 maja – CAS nieczynny

Zajęcia dodatkowe w maju 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5, 12, 26.05	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
16.05	11:00-14:00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego	ul. Kopernika 27, Szczegółowe informacje u koordynatora
17.05	10:00-15:00	Międzypokoleniowy Turniej Szachowy	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
19.05	15:00-19:00	Piknik w Lesie Wolskim	Szczegółowe informacje u koordynatora
28.05	8:00	Wycieczka- Odkrywanie Sądecczyzny	Zbiórka ul. Kałuży Szczegółowe informacje u koordynatora
7, 21.05	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
30.05 31.05	11:00-17:00	Światowy Dzień Ochrony Środowiska organizowany przez Urząd Miasta Krakowa	Park Jordana Szczegółowe informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.