



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 17.06.2025

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	2.06
	16:00-17:00	Ciuchowisko	9.06
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - Zabrze	16.06
	16:00-18:00	Gry stolikowo-ruchowe	23.06
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	3, 10, 17.06 ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	3, 10, 24.06
	17:00-19:00	Szachy	3, 10, 17.06
	17:00-18:00	Bystry Senior	24.06
	15:00-17:00	Nordic Walking	17.06

środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	4, 11, 18.06
	16:00-18:00	Szachy – odmiana japońska	4.06
	16:00-17:00	Bystry Senior	11.06
	16:00-18:00	Gry stolikowo-ruchowe	18.06
	15:00-18:00	Plastyka	25.06
czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	5, 26.06
	11:30-12:15	Gimnastyka	5, 12, 26.06 Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-11:00	Bystry Senior	12.06
piątek	10:00-12:00	Kulturoznawstwo – wybrane lokalizacje w Rynku Głównym	6.06
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	13, 27.06
	11:00-13:00	Nordic Walking	27.06
	11:00-12:00	Ciuchowisko	13.06
	10:00-12:00	Trening umysłu	20.06
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	20.06

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2, 9, 16, 23.06	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
1.06 7.06 15.06	15:15 19:00 16:00	Letnie Koncerty Organowe	Kościół św. Szczepana, ul. Sienkiewicza 19, Szczegółowe informacje u koordynatora

13.06	9:00-19:00	XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Rynek Główny, Park Jordana Szczegółowe informacje u koordynatora
17.06	10:00-14:00	Warsztaty dotyczące: obsługi smartfonów, korzystania z internetu i przydatnych aplikacji a także bezpieczeństwa w sieci, organizowane przez Orange Polska	Budynek VOffice, al. 29 Listopada 20 w Krakowie Szczegółowe informacje u koordynatora
26.06	12:30	Pochód Lajkonika 2025	Szczegółowe informacje u koordynatora
30.06	16:00-19:00	Piknik w Lesie Wolskim	Szczegółowe informacje u koordynatora
11, 25.06	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.