



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

O BOWIAŻUJE OD 4.07.2025

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Ciuchowisko	7, 14, 21.07
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - Wiedeń	28.07
wtorek	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	1, 8.07
	15:00-17:00	Szachy – odmiana japońska	29.07
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	2, 9, 23.07
	16:00-17:00	Bystry Senior	2.07
	17:00 -19:00	Gry stolikowo-ruchowe – gra w bule	9.07
	15:00-18:00	Plastyka	16.07
	15:00-17:00	Trening umysłu	30.07

czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	3, 24.07
	10:00-12:00	Kulturoznawstwo – wybrane lokalizacje na Kazimierzu	10.07
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	10.07
	10:00-12:00	Nordic Walking	17.07
piątek	10:00-12:00	Szachy – odmiana japońska	4.07
	10:00-12:00	Gry stolikowo-ruchowe – gra w bule	25.07
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	11, 18.07
	11:00-12:00	Bystry Senior	11, 18.07

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7, 14, 21, 28.07	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
7.07	9:45-11:00	Rejs po Wiśle	Szczegółowe informacje u koordynatora
15.07	15:00-17:00	Zwiedzanie Domu Mehoffera w Krakowie	ul. Krupnicza 26 Szczegółowe informacje u koordynatora
22.07	15:00-17:00	Zwiedzanie Muzeum Archeologicznego w Krakowie	ul. Senacka 3 Szczegółowe informacje u koordynatora
9, 23.07	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
23.07	16:00-18:00	Wieczór poetycki poświęcony jesieni życia	Zajęcia stacjonarne
31.07	10:00-14:00	Spacer szlakiem Młynówki Królewskiej	Szczegółowe informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.