



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 B O W I A Ż U J E O D 0 1 . 0 8 . 2 0 2 5

Harmonogram zajęć stałych-sierpień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	4.08
	16:00-19:00	Plastyka	11.08
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo- Maroko	25.08
wtorek	15:30-17:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	5,12.08
	15:00-16.00	Ciuchowisko	19.08
	16:00-19:00	Szachy- wersja japońska	19.08
	15:00-17:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	26.08

środa	17:00-19:00	Gry stolikowo-ruchowe	6,27.08
	15:00-17:00	Trening umysłu	13.08
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	20.08
czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	7,14.08
	12:00-13:00	Ciuchowisko	7,28.08
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	14.08
	10:00-11:00	Bystry Senior	21,28.08
	11:00-13:00	Nordic walking	21.08
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	1,29.08
	10:00-12:00	Kulturoznawstwo- Podgórze	8.08
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	29.08

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.08	11:00	Wyjście do Ogrodu Zoologicznego	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
4,11,25.08	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
6,20.08	15:00	Kino Mikro	ul. Lea 5
13,20.08	17:00-19:00	Bule i molki	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a

18.08	15:00	Piknik w terenie	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
22.08	10:00	Spacer nad Zalewem Nowohuckim	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
28.08	19:15	Teatr Bagatela- Pijacy	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.