



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – koordynator Jacek tel.12 634 51 57

dyżur stacjonarny koordynatora: we czwartki od 10.00 do 14.00

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 1.09.2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Bystry Senior	1.09
	16:00-17:30	Zdrowy tryb życia	8.09
	15:00-17:00	Nordic Walking - Park Jordana	15.09
	16:00-17:30	Plastyka	22.09
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo –Śląsk	29.09
wtorek	15:00-17:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	2.09
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	9.09
	10:30-11:15	Aqua aerobik	9, 16, 23.09 ul. Ingardena 4
	17:00-19:00	Szachy	16, 30.09
	17:00-19:00	Gry stolikowo-ruchowe – Bule i molki	2, 16, 30.09
środa	15:00-17:00	Trening umysłu	3.09

	15:00-17:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	10.09
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	24.09
czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	4, 18.09
	11:30-12:15	Gimnastyka	4, 11, 18, 25.09 Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-11:00	Ciuchowisko	11, 25.09
piątek	10:00-12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	5.09
	10:00-12:00	Kulturoznawstwo - Kultura żydowska w Krakowie	12.09
	11:00-13:00	Szachy – odmiana japońska	26.09

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1, 8, 22, 29.09	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
10, 24.09	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
17.09	8:00	Wycieczka - Szymbark i Łosie	Zbiórka przy ul. Kałuży Szczegółowe informacje u koordynatora
23.09	17:00-19:00	Turniej Szachowy	Szczegółowe informacje u koordynatora
19.09	15:00-19:00	Spacer do Parku Bednarskiego w Podgórzu	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.