



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – Koordynator Urszula tel.12 634 51 57

dyżur koordynatora – czwartek 10:30 – 13:30

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

Od 1 – 10 października 2025r. – CAS czynny w formie Kawiarenki

OBOWIĄZUJE OD 20.10.2025

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Automasaż twarzy	13, 20.10
	16:15-17:45	Porady dietetyka	13.10
	16:15-18:15	Wieczór poezji – Jesień	20.10
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	27.10
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	14, 21, 28.10 ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Gry stolikowe	14, 28.10
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	14, 21, 28.10
	15:00-16:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	21.10
środa	15:00-17:00	Zajęcia manualne – korale	15.10
	16:00-18:00	Gry plenerowe	15, 22, 29.10

	15:00-16:00	Zajęcia artystyczne	29.10
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	16, 30.10
	11:30-12:15	Gimnastyka	16, 23, 30.10 Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Spotkanie z pielęgniarką	23.10
piątek	10:00-12:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	17.10
	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	24.10
	10:00-12:00	Spacer z kijkami	24, 31.10
	12:00-14:00	Trening umysłu	31.10

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.10	7:20	Poznajemy swoją okolicę – Mało znane dwory na Pogórze Wieliczki	Zbiórka Hala podziemna dworca kolej. Kraków Gł. (przy globusie)
25.10	6:45	Poznajemy swoją okolicę – Dookoła Tarnowa	Zbiórka Hala podziemna dworca kolej. Kraków Gł. (przy globusie)
15,29.10	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
17.10	18:00	Koncert na pożegnanie lata „Melodie Południowych Winnic”	Dwór Cieczów Centrum Kultury Podgórze Księdza Jerzego Popiełuszki 36, 30-898 Kraków
23.10	12:00 - 14:00	Wystawa „3. dekada. Architektura Krakowa 2020–2030”	Plac Szczepański

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.