



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt koordynator – tel.12 634 51 57

dyżur koordynatora – czwartki 10:30-13:30 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 21.11.2025

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00 -16:30	Porady dietetyka	3.11
	16:00 -18:00	Relacje podróżnika	10.11
	15:00-17:00	Automasaż twarzy/joga	17.11
	15:00-16:00	Finanse Seniora	24.11
	17:00-19:00	Gry stolikowe	3,24.11
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	4,18,25.11 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	18, 25.11
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	4,18,25.11

środa	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	5.11
	17:00-19:00	Trening umysłu	5.11
	15:00-18:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	12.11
	15:30-17:30	Zajęcia manualne - korale	19.11
	15:00-17:00	Spotkanie okolicznościowe – Andrzejki	26.11
czwartek	10:00-12:00	Zajęcia artystyczne	6.11
	10:00-12:00	Trening umysłu	13.11
	11:30-12:15	Gimnastyka	6, 13, 20, 27.11 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Spotkanie z pielęgniarką	20,27.11
piątek	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	7,14.11
	11:00-13:00	Finanse Seniora	7.11
	10:00-11:00	Finanse Seniora	21.11
	11:00-12:00	Automasaż twarzy/joga	21.11
	12:00-13:00	Finanse Seniora	21.11
	10:00 -12:00	Zajęcia artystyczne	28.11
	12:00-14:00	Gry plenerowe	14,21,28.11

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.11	14:00	Piknik Niepodległości	Uroczysty apel pod Kopcem Marszałka Józefa Piłsudskiego z okazji święta Niepodległości
12,26.11	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
11.11	10:00	Poznajemy swoją okolicę – „Drogi do wolności Polski”	Spotkanie przed Muzeum Narodowym w Krakowie, Al. 3 Maja1, godz.10:00 – 10-15
22.11	10:00	Poznajemy okolice – Zakony i klasztory oo. Reformaci i oo.Kapucyni	Spotkanie pod Teatrem „Bagatela” godz. 10:00 -10:15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.