



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt koordynator – tel. 664 169 103 / 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

O BOWIAZUJE OD 01.12.2025

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Automasaż twarzy/joga	1,8,22.12
	16:00-18:00	Zajęcia manualne – ozdoby świąteczne	1.12
	16:00-17:30	Porady dietetyka	8.12
	15:00-16:00	Gry stolikowe	15.12
	16:00-18:00	Spotkanie okolicznościowe - Spotkanie świąteczne	15.12
	16:00-18:00	Finanse Seniora	22.12
	15:00-17:00	Zajęcia artystyczne	29.12
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	2,9,16.12 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	2,9.12
	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	16.12
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	2,9,16.12
	15:00-16:00	Zajęcia manualne – szydełko	23,30.12

	16:00 – 18:00	Zajęcia artystyczne	30.12
środa	15:00 – 17:00	Relacje podróżnika	3,10.12
	17:00 – 18:00	Gry stolikowe	3,10,17.12
	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	17.12
czwartek	11:30-12:15	Gimnastyka	4, 11, 18.12 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Spotkanie z pielęgniarką	4,11.12
	12:00-13:00	Finanse Seniora	4,11,18.12
	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	18.12
piątek	10:00-11:00	Automasaż twarzy/joga	12.12
	12:00-14:00	Trening umysłu	12,19.12

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.12	10:00	Zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce	Zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
6.12	17:00	Koncert i Zapalenie Choinki na Rynku Głównym Kraków	Rynek Główny
19.12	12:00 -14:00	Wystawa prac Józefa Edwarda Dutkiewicza – konserwatora dzieł sztuki i malarza	Budynek KiRDS ASP ul. Lea 29
27.12	14:30	Pochód Kolędniczy	Rozpoczęcie - Rydlówka ul. W. Tetmajera 28,

W dniach 24 i 31 grudnia CAS nieczynny.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.