



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt- tel. 12 634 51 57

Koordynatorka Urszula

dyżur koordynatorki: czwartki od 10:30-13:30 tel.12 634 51 57

6.01.2026 CAS nieczynny

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 05.01.2026

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00 -18:00	Porady dietetyka - odwołane	5.01
	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	5,12,19,26.01
	15:00-16:00	Finanse Seniora	19.01
	16:00-17:00	Gry stolikowe	12.01
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	13,20,27.01 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	13,20.01
	15:00-16:00	Finanse Seniora	27.01
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	20,27.01

środa	15:00-16:00	Zajęcia manualne – szydełko	14.01
	15:00 -16:30	Relacje podróżnika	21,28.01
	16:30 -18:30	Porady dietetyka	28.01
	15:00-16:00	Finanse Seniora	7.01
	16:00-17:00	Gry stolikowe	7.01
czwartek	15:15-17:15	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	14.01
	10:00 -11:00	Zajęcia manualne – szydełko	15,29.01
	10:15-11:00	Gimnastyka	8, 15, 22, 29.01 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
piątek	10:00-12:00	Spotkanie z pielęgniarką	8,22.01
	11:00 -12:00	Zajęcia artystyczne	2.01
	12:00-13:00	Gry stolikowe	2,30.01
	10:00-12:00	Trening umysłu	9,30.01
	11:00-13:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	16.01
	10:00-11:00	Finanse Seniora	23.01

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Styczeń 2026	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.