



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

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

OBOWIAZUJE OD 20.01.2026

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	5,12,19,26.01
	16:00-18:00	Spotkanie okolicznościowe – wspólne kolędowanie	12.01
	16:00-17:00	Finanse Seniora	19.01
	16:00-18:00	Gry stolikowe	26.01
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
	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	27.01
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	20,27.01

środa	15:00-16:00	Finanse Seniora	7,14.01
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	21,28.01
	17:00-18:30	Porady dietetyka	28.01
środa	16:00-17:00	Gry stolikowe	7,14.01
czwartek	10:15-11:00	Gimnastyka	8, 15, 22, 29.01 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:15-13:15	Spotkanie z pielęgniarką	8,22.01
	11:00-12:00	Zajęcie manualne – szydełko	15,29.01
	12:00-14:00	Zajęcia manualne	29.01
piątek	11:00 -12:00	Zajęcia artystyczne	2.01
	12:00-13:00	Gry stolikowe	2.01
	10:00-12:00	Trening umysłu	9,23.01
	11:00-13:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	16.01
	10:00-11:00	Zajęcie manualne – szydełko	16.01
	12:00-13:00	Finanse Seniora	23.01
	12:00-13:00	Zajęcia artystyczne	30.01

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Styczeń 2026	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
10.01	9:00	Poznajemy swoją okolicę „Kraków w epoce renesansu”	Zbiórka Hotel „Wyspiański” przy ul. Westerplatte 15-16
17.01	10:00	Poznajemy swoją okolicę „Kraków w dobie baroku”	Zbiórka Hotel „Wyspiański” przy ul. Westerplatte 15-16
24.01	9:00-14:00	Turniej Szachowy – współpraca z TKKF	Zajęcia stacjonarne szczegółowe informacje u Koordynatora
30.01	10:00	„Spotkanie Fokusowe” – Dr K. Zieleńska	Zajęcia stacjonarne szczegółowe informacje u Koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.