



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

Koordynator Urszula – tel.12 634 51 57

dyżur koordynatora – czwartki 10:30-13:30 tel.12 634 51 57

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto: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 BOWIĄZUJE OD 02.02.2026** **Harmonogram zajęć stałych – Luty 2026**

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                                       | uwagi                                    |
|--------------|--------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| poniedziałek | 15:00 -16:00 | Automasaż twarzy/joga                              | 2,9,16,23.02                             |
|              | 16:00 -17:30 | Porady Dietetyka                                   | 9.02                                     |
|              | 16:00-17:00  | Finanse Seniora                                    | 16.02                                    |
|              | 16:00-17:00  | Finanse Seniora                                    | 23.02                                    |
| wtorek       | 10:30-11:15  | Aqua aerobik                                       | 3,10,17,24.02 zajęcia na ul. Ingardena 4 |
|              | 15:00-17:00  | Gry stolikowe                                      | 24.02                                    |
|              | 15:00-17:00  | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 10,17.02                                 |
|              | 15:00-17:00  | Trening umysłu                                     | 3.02                                     |
|              | 17:00-19:00  | Rozgrywki szachowe                                 | 3,10,17,24.02                            |

|          |              |                                    |                                                               |
|----------|--------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| środa    | 15:00 -16:30 | Relacje podróżnika                 | 4,11.02                                                       |
|          | 15:00 -17:00 | Zajęcia Artystyczne                | 25.02                                                         |
|          | 15:00-17:00  | Trening umysłu                     | 18.02                                                         |
|          | 17:00-18:00  | Gry stolikowe                      | 18.02                                                         |
| Czwartek | 10:15-11:00  | Gimnastyka                         | 5, 12, 19, 26.02 zajęcia<br>w Fit By Step,<br>ul. Królewska 1 |
|          | 11:15-13:15  | Spotkanie okolicznościowe          | 12.02                                                         |
|          | 11:15-13:15  | Spotkanie z pielęgniarką           | 5,19.02                                                       |
|          | 11:30-12:30  | Finanse Seniora                    | 26.02                                                         |
|          | 12:30-13:30  | Gry stolikowe                      | 26.02                                                         |
| piątek   | 10:00-11:00  | Zajęcia manualne – szydełko        | 6,13,20.02                                                    |
|          | 11:15-13:15  | Zajęcia manualne                   | 6.02                                                          |
|          | 11:00-12:00  | Finanse Seniora                    | 20.02                                                         |
|          | 11:00-13:00  | Odżywianie prozdrowotne w praktyce | 13,27.02                                                      |
|          | 13:00-14:00  | Gry stolikowe                      | 27.02                                                         |

### ***Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026***

| data      | godzina | rodzaj zajęć | uwagi     |
|-----------|---------|--------------|-----------|
| luty 2026 | 15:00   | Kino Micro   | ul. Lea 5 |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**