



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

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 07.02.2026 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 w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:15-13:15	Spotkanie okolicznościowe – Złot fanów pączka - 3	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
07.02.2026	09:00 -9:15	Poznajemy swoją okolicę – Szlakiem krakowskich architektów i ich dzieł	Dom Turysty PTTK Ul. Westerplatte 15 -16
21.02.2026	9:30 – 9:45	Poznajemy swoją okolicę – Kina w Krakowie	Dom Turysty PTTK Ul. Westerplatte 15 -16

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.