



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

O B O W I Ą Z U J E O D 26.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	2,9,16,23.03
	16:00-17:00	Zajęcia Artystyczne	9,16.03
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	23.03
	15:00-16:00	Finanse Seniora	30.03
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	3,10,17,24,31.03 zajęcia na ul. Ingardena 4
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	3,10,17,24,31.03
	15:00 – 17:00	Spotkanie okolicznościowe - Dzień Kobiet	10.03

wtorek	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	17,24.03
	15:00-16:00	Gry stolikowe	31.03
środa	15:00 - 17:00 17:00 - 19:00	Trening umysłu Trening umysłu	04.03 25.03
	15:00 -17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	11.03
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	18,25.03
	17:00-18:00	Gry stolikowe	18.03
Czwartek	10:15-11:00	Gimnastyka	5, 12, 19, 26.03 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00 - 12:00 12:00 -15:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce Spotkanie z pielęgniarką	26.03 5,12,26.03
	13:00-14:00	Gry stolikowe	5.03
	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	19.03
	11:00 -12:00	Automasaż twarzy/joga	19.03
	12:00-14:00	Zajęcia manualne	19.03
piątek	10:00-11:00	Finanse Seniora	6,13,20.03
	11:30-12:30	Gry stolikowe	6.03
	11:00-12:00	Zajęcia manualne – szydełko	13,20.03
	10:30 -12:30	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	27.03

Zajęcia dodatkowe w marzec 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
marzec 2026		Kino Micro	ul. Lea 5
07.03.2026	11:00 – 11:45	Poznajemy swoją okolicę – Bazylika Mariacka w Krakowie	Sp. Plac Mariacki
14.03.2026	10:00 – 10:15	Getto Krakowskie (1941-1943)	Sp. Plac Bohaterów Getta

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.