



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 13.04.2026

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	20, 27.04
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	13.04
	17:00 – 18:00 16:00 – 17:00	Gry stolikowe Gry stolikowe	8.04 20,27.04
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	14,21,28.04 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	7,28.04
	15:00 -17:00	Trening umysłu	21.04
	17:00 – 19:00	Rozgrywki szachowe	7,14,21,28.04
środa	16:00 – 18:00	Spotkanie okolicznościowe – Wielkanocne	1.04
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	8.04
	14:00 – 19:00	Wycieczka	15.04
	15:00 – 16:00	Finanse Seniora Gry stolikowe	22.04 22.04

	16:00 – 17:00		
	15:00 – 17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	29.04
	17:00-18:00	Zajęcia Artystyczne	29.04
Czwartek	12:00-14:00	Trening umysłu	2.04
	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	9,16.04
	10:15-11:00	Gimnastyka	9, 16, 23,30.04 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:15 - 13:15 10:00 - 12:00	Spotkanie z pielęgniarką Spotkanie z pielęgniarką	9,23.04 30.04
	11:00-12:00	Zajęcia Artystyczne	2.04
	12:00 -14:00	Relacje podróżnika	30.04
	11:15-13:15	Zajęcia manualne	16.04
piątek	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	10,17,24.04
	11:00-12:00	Finanse Seniora	10,24.04
	12:00 – 14:00	Spacer z kijkami	10.04
	10:00 -12:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	17.04
	12:00-14:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	17.04

Zajęcia dodatkowe - kwiecień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
kwiecień 2026		Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.