



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 dnia - 04.05.2026 (korekta tabeli)

Harmonogram zajęć stałych - maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	04,18, 25.05
	16:00 -17:00	Gry stolikowe	4.05
	15:00 – 17:00	Finanse Seniora	11.05
	16:00-17:00	Zajęcia Artystyczne	25.05
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	18.05
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	05,12,19,26.05 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00 -17:00	Gry stolikowe	5.05
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	12.05
	15:00 – 17:00	Spacer z kijkami	19.05
	15:00 -17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	26.05
	17:00 – 19:00	Rozgrywki szachowe	5,12,19,26.05

środa	15:00 -17:00	Trening umysłu	06.05
	17:00 – 18:00	Gry stolikowe	13,20.05
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	13.05
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	20.05
	15:00 – 17:00	Finanse Seniora	27.05
czwartek	10:15-11:00	Gimnastyka	7, 14, 21,28.05 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:00 - 13:00	Spotkanie z pielęgniarką	7,28.05
	13:00-14:00	Zajęcia Artystyczne	7.05
	12:00 -14:00	Relacje podróżnika	14.05
	11:00-13:00	Zajęcia manualne	21.05
piątek	10:00 -12:00	Trening umysłu	22.05
	10:00-11:00 12:00-13:00	Zajęcia manualne – szydełko Zajęcia manualne – szydełko	8,29.05 22.05
	12:00 – 14:00	Spacer z kijkami	22.05
	12:00 -13:00	Automasaż twarzy/joga	29.05
	12:00 -14:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	15.05
	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	8,15.05

Zajęcia dodatkowe - MAJ 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04-31 maja 2026		Kino Micro	ul. Lea 5
01 maja 2026 r., piątek, Święto Pracy Majówka w Lesie Witkowickim		Kraków Siewna Wiadukt (KMK) –Dwór Buszczyńskich (z zewnątrz) –Dolina Bibiczanki – Górka Narodowa – :punkt widokowy – Park Leśny Witkowice – Dolina Bibiczanki – Witkowice – ruiny prochowni – Dolina Prądnika (użytek ekologiczny) – Park Tadeusza Kościuszki – Dworek Białoprądnicki Kraków Mackiewiczza (KMK) trasa ok. 8 km; pkt do OTP i Miłośnika Jury: 8	Zbiórka: parking przed Centrum Handlowym „Siewna” o godz. 09.00 Wymarsz na trasę o godz. 9:15

03 maja 2026 r., niedziela	Odjazd autobusu KMK nr 310 o godz. 08:27	Bębło Lasek (KMK) – Jaskinia Łabajowa , Jaskinia Nietoperzowa – ΔGrodzisko (Skała 502) – Dąbrówka – ΔChełmowa Góra (473 m) – Ojców (zabudowa uzdrowska) – Smardzowice Remiza	Zbiórka: pętla autob. na Salwatorze, ul. Senatorska godz. 08:15. Odjazd . 08:27 autobus KMK nr 310 o godz. 8:27
-------------------------------	---	---	---

Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.