



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

Koordynator Urszula – tel. 12 634 51 57

dyżur Koordynatora – czwartek 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 BOWIAŻUJE OD 17 maja 2026

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	04.05
	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 ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Gry stolikowe	05.05
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	12.05
	15:00-17:00	Spacer z kijami	19.05
	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	26.05
	17:00-19:00	Rozgrywki szachowe	05,12,19,26.05

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 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
	13:00 – 14:00	Zajęcia manualne – szydełko	28.05
piątek	10:00-12:00	Trening umysłu	22.05
	10:00-12:00	Zajęcia manualne	29.05
	10:00 – 11:00	Zajęcia manualne – szydełko	8.05
	12:00-13:00	Zajęcia manualne – szydełko	22.05
	12:00-14:00	Spacer z kijami	22.05
	12:00-13:00	Automasaż twarzy/joga	29.05
	12:00-14:40	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	15.05
	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule Molky)	08,15.05

Zajęcia dodatkowe Maj 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04-31.05		Kino Micro	Ul. Lea 5
01.05	9:00	Poznajemy swoją okolicę – „Majówka w Lesie Witkowskim”	Zbiórka: parking przy CH „Siewna” ul. Siewna 46
02.05	16:00	Teatr Bagatela – „Umrzeć ze śmiechu”	ul. Karmelicka 6
21.05	11:30-13:30	Spotkanie okolicznościowe – Międzynarodowy Dzień herbaty	Spotkanie stacjonarne
03.05	8:15	Poznajemy swoją okolicę – „Szlakiem Warowni Jurajskich”	Zbiórka pętla autobusowa Salwator ul. Senatorska
16.05	11:00	Poznajemy swoją okolicę – „Spacer – Kobiety które tworzyły Kraków”	Zbiórka ul. Westerplatte 15
16.05	19:00	Festiwal Muzyki Filmowej – Międzynarodowa Gala Seriali FMF	Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7 Kraków
17.05	11:00 – 17:00	Piknik Ekologiczny - O środowisko dbasz - wpływ na klimat masz”	Park im. H Jordana
19.05	19:30 – 22:30	Kino Mikro - "Klątwa doliny węży" z autorską narracją Łony	ul. Juliusza Lea 5,
23.05	8:30	Poznajemy swoją okolicę – „Tajemnice Doliny Sanki”	Zbiórka pętla autobusowa Salwator ul. Senatorska
24.05.	16:30	Koncert smyczkowy przy świecach CELINE DION & WHITNEY HOUSTON	Hotel Saski ul. Sławkowska 3
22-24.05	11:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7 Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.