



## 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](mailto: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 - 18.06.2026

### Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 -17:00	Trening umysłu	01.06
	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	08,15,22, 29.06
	17:00 -18:00 16:00 - 18:00	Gry stolikowe	01.06 15.06
	16:00 – 17:00 16:00 – 18:00	Finanse Seniora	22.06 29.06
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	8.06
wtorek	10:30 -11:15	Aqua aerobik	02,09,16,23.06 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00 – 16:00	Finanse Seniora	9.06
	15:00 -17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	16.06
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	02,30.06
	17:00 – 19:00	Rozgrywki szachowe	2,9,16.06
	17:00 -19:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky	30.06
	15:00 -17:00	Zajęcia manualne	23.06
	17:00 -18:00	Gry stolikowe	23.06

środa	17:00 -18:00	Gry stolikowe	03.06
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	10.06
	15:00-16:00	Zajęcia manualne – szydełko	24.06
	16:00-17:00	Zajęcia Artystyczne	24.06
	7:00 -19:00	Wycieczka – Czchów i Laskowa Zagroda na Jędrzejówce	17.06
	16:00-18:00	Spacer z Kijkami	24.06
czwartek	10:15-11:00	Gimnastyka	11, 18,25.06 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	11:00 - 13:00	Spotkanie z pielęgniarką	11,25.06
	13:00-14:00	Gry plenerowe (Bule, Molky)	11,25.06
	11:00-12:00	Zajęcia manualne – szydełko	18.06
piątek	10:00-11:00	Zajęcia manualne – szydełko	12.06
	11:00-13:00	Gry plenerowe (Bule, Molky)	12.06
	12:00 -14:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	12.06
	10:00 -12:00	Relacje podróżnika	19.06
	11:00 -13:00	Trening umysłu	26.06
	13:00 – 14:00	Zajęcia Artystyczne	26.06

## *Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2026*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01-30 czerwca 2026		Kino Micro	ul. Lea 5
3 czerwca 2026	12:00	Wawel - Ogrody królewskie, Wawel odzyskany	
7 czerwca 2026	19:30	Opera Krakowska w Ogrodzie Botanicznym „New York Music Show”	
11 czerwca 2026	12:30	Pochód Lajkonika 2026	Start sprzed siedziby Wodociągów Miasta Kraków ul. Senatorska 1
12 czerwca 2026	10:45	Rozpoczęcie XVII tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością” (tańce w kręgu i liniowe)	Scena od strony Kościoła św. Wojciecha
14 czerwca 2026	10:15 - 16:00	„Dni Magistratu” łąka przy Bazylice oo. Franciszkanów - (skwer przy ul. Franciszkańskiej 4 w Krakowie)	
19 czerwca 2026	12:00 - 14:00	Spotkanie okolicznościowe – Powitanie lata	Spotkanie w CAS
19 czerwca 2026		XIII Międzynarodowe SENIORALIA w Krakowie	Rozpoczęcie, 19 czerwca 2026 r. (piątek) o godz. 09:00
20 czerwca 2026	18:00	WESOŁA IMMERSIVE: The Immersive Exhibition	UL. Mikołaja Kopernika 17A w Krakowie
27 czerwca 2026	9:04	PTTK - Poznajemy swoją okolicę „Szlakiem Warowni Jurajskich” cz. III	Zbiórka: Dworzec autobusowy KMK Krowodrza Górka o godz. 08:45 Odjazd autobusu KMK nr 267 o godz. 09:04

**Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.**