



## 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 - 14.07.2026 Harmonogram zajęć stałych - LIPIEC 2026

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                       | uwagi           |
|--------------|---------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Poniedziałek | 15:00 -16:00  | Automasaż twarzy/joga                              | 06,13,20, 27.07 |
|              | 16:00 - 17:00 | Gry stolikowe                                      | 06.07           |
|              | 16:00 – 17:00 | Finanse Seniora                                    | 13,27.07        |
|              | 16:00 -17:30  | Porady Dietetyka                                   | 20.07           |
| wtorek       | 15:30 -17:30  | Trening umysłu                                     | 07.07           |
|              | 15:00-17:00   | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 14.07           |
|              | 15:00 -17:00  | Odżywianie prozdrowotne w praktyce                 | 21.07           |
|              | 15:00-16:00   | Zajęcia manualne – szydełko                        | 28.07           |
|              | 16:00 -17:00  | Gry stolikowe                                      | 28.07           |
| środa        | 15:00 -17:00  | Relacje podróżnika                                 | 01,08.07        |
|              | 15:00-17:00   | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | 15.07           |
|              | 15:00-17:00   | Gry plenerowe (Bule, Molkky)                       | 22.07           |

|          |               |                                                      |                                                    |
|----------|---------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|          | 15:00 – 16:00 | Finanse Seniora                                      | 22.07                                              |
|          | 17:00 -19:00  | Odżywianie prozdrowotne w praktyce                   | 29.07                                              |
| czwartek | 10:15-11:00   | Gimnastyka                                           | 02.07<br>Zajęcia w Fit By Step,<br>ul. Królewska 1 |
|          | 10:00 - 12:00 | Spotkanie z pielęgniarką                             | 09,23.07                                           |
|          | 12:00-13:00   | Spacer z Kijkami                                     | 9,23.07                                            |
|          | 11:00 -13:00  | Zajęcia manualne – dekoupage,<br>robienie breloczków | 16.07                                              |
|          | 13:00 -14:00  | Gry stolikowe                                        | 16.07                                              |
|          | 11:00 – 12:00 | Finanse Seniora                                      | 30.07                                              |
| piątek   | 10:00-11:00   | Zajęcia manualne – szydełko                          | 03,10.07                                           |
|          | 11:00 -12:00  | Zajęcia Artystyczne                                  | 03,10.07                                           |
|          | 10:00 -12:00  | Trening umysłu                                       | 24.07                                              |
|          | 13:00 -14:00  | Gry stolikowe                                        | 24.07                                              |
|          | 10:00-12:00   | Gry plenerowe (Bule, Molkky)                         | 10,31.07                                           |

## ***Zajęcia dodatkowe LIPIEC 2026***

| data                | godzina     | rodzaj zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                          | uwagi                                                                                                                     |
|---------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01-31 lipca 2026 r. |             | Kino Micro                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ul. Lea 5                                                                                                                 |
| 17.07.2026 r.       | 10:00-14:00 | Spotkanie Okolicznościowe – Lasek Wolski (piknik)- obowiązują zapisy                                                                                                                                                                                                                                  | Zbiórka w CAS o godz.10:00                                                                                                |
| 25.07.2026 r.       | 8:45        | <b>Szlak Warowni Jurajskich na raty – część czwarta</b><br>Skała Rynek (KMK) – "zabudowa miasta - Księża Droga - Leśniczówka Popowiec - {Las Dębowiec - πLeśna Góra - "Tarnawa (dwór z XVIII w.) - {Las Skrzynki - "Imbramowice (klasztor ss. Norbertanek, izba regionalna) - Imbramowice Dolne (MLD) | Zbiórka: Dworzec autobusowy KMK Krowodrza Górka o godz. 08:45 Odjazd autobusu KMK nr 267 o godz. 09:03<br>Powrót ok.16:00 |

**Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.**