



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 - 23.07.2026 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 Zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00 - 12:00	Spotkanie z pielęgniarką	09,30.07
	12:00-13:00	Spacer z Kijkami	9,23.07
	11:00 -13:00	Zajęcia manualne – dekoupage, robienie breloczków	16.07
	13:00 -14:00	Gry stolikowe	16.07
	12:00 – 13:00	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	Szlak Warowni Jurajskich na raty – część czwarta Skała Rynek (KMK) – "zabudowa miasta - Księża Droga - Leśniczówka Popowiec - {Las Dębowiec - πLeśna Góra - "Tarnawa (dwór z XVIII w.) - {Las Skrzynki - "Imbramowice (klasztór 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 Powrót ok.16:00

Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.