



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

OBOWIAZUJE od dnia - 18.08.2026

Harmonogram zajęć stałych - Sierpień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	03,17,24.08
	16:00-17:00	Spacer z Kijkami	3,10.08
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	17.08
	16:00 -18:00	Relacje podróżnika	24.08
wtorek	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	4,11.08
	15:00-16:00	Finanse Seniora	18.08
	16:00 -17:00	Gry stolikowe	18.08
	15:00 -17:00	Trening umysłu	25.08
	17:00 -19:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	25.08
środa	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	05.08
	15:00-16:00	Finanse Seniora	19.08
	16:00-17:00	Gry stolikowe	12.08
	15:00 -17:00	Relacje podróżnika	26.08

	15:00 – 16:00	Finanse Seniora	12.08
czwartek	11:00 -13:00	Trening umysłu	06.08
	13:00 – 14:00	Zajęcia Artystyczne	06.08
	10:00 - 12:00	Spotkanie z pielęgniarką	13,20.08
	12:00 -14:00	Zajęcia manualne – malowanie toreb materiałowych, breloczków	13.08
	10:00 – 12:00		27.08
	12:00 – 13:00	Finanse Seniora	20.08
	13:00 -14:00	Gry stolikowe	27.08
piątek	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	07,14,21.08
	12:00-13:00	Zajęcia manualne – szydełko	07,21.08
	10:00 -11:00		28.08
	12:00 -14:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	14.08
	11:00 -12:00	Zajęcia Artystyczne	28.08

Zajęcia dodatkowe Sierpień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.08.2026 sobota	8:45	Jaskinie w Dolinie Prądnika , Smardzowice Wołówka, Góra Okopy, Jaskinia Ciemna, Chełmowa Góra, Grota Łokietka-Czajowice. (opłata za bilety indywidualnie)	Zbiórka - Dworzec KMK os. Krowodrza Górka o godz. 8:45. Odjazd autobus nr 267 godz. 09:03 Powrót do Krakowa ok. godz.16:00
08.08.2026 sobota	08:50	Klucz do Miechowa – Miechów - spacer po Miechowie/zwiedzanie : koszary porosyskie - Bazylika Grobu Bożego -Muzeum Ziemi Miechowskiej - Kopiec Kościuszki, Kościół Bożogrobców w Siedliskach, Park Miejski, Dworek Zacisze, Cmentarz Żydowski (mogiły powstańcze i wojenne). (opłata za bilety indywidualnie)	Zbiórka: Hala podziemna dworca głównego PKP koło „globusa” o godz. 08:50. Odjazd pociągu o godz. 09:06. Powrót do Krakowa w godz. 17:20- 18:00
15.08.2026 sobota	08:50	Eremici na szczycie Góry – Kryspinów – Dwór z I poł XIX w., Jaskinia Kryspinowska -Sojunka - Cmentarz Bielany -Polana Rędzina-Polana Bielańska -Srebrna Góra, Klasztor oo. Kamedułów -Polana Malczewskiego -Polana Lea- ZOO-Kopiec Józefa Piłsudskiego -Zielony Dół.	Zbiórka -pętla autobusowa Salwator o godz. 08:50. Odjazd KMK nr 269 o godz.09:05. Powrót do Krakowa ok. godz. 15:30
18.08.2026	9:30 – 14:30	Rejs Wisłą do Tyńca	Spotkanie: Bulwary Wiślane 9:30 (przy statku)
27.08.2026 czwartek	12:00 -13:00	Promocję sportu masowego, rekreacji dla każdego oraz profilaktyki zdrowotnej. Wykład przedstawiciela TKKF	Spotkanie w CAS
28.08.2026 piątek	11:00-13:00	Spotkanie Okolicznościowe – Wspomnienia Młodości.	Spotkanie w CAS

Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.