



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 - 01.09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 -16:00	Automasaż twarzy/joga	07,14,21,28.09
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	21.09
	16:00 – 17:00	Finanse Seniora	28.09
wtorek	15:00 -17:00	Trening umysłu	01.09
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	8,15.09
	15:00-17:00	Odżywianie prozdrowotne w praktyce	22,29.09
	17:00 – 19:00	Rozgrywki szachowe	22,29.09
środa	15:00 -16:00	Zajęcia Artystyczne	02,16.09
	16:00-17:00	Gry stolikowe	02.09
	15:00-16:00		09,16.09
	16:00 – 18:00	Relacje podróżnika	9,30.09
	15:00-16:00	Spacer z kijkami	23.09
	16:00-17:00	Finanse Seniora	23.09

Czwartek	10:00 - 11:00 12:00 - 13:00	Zajęcia manualne- szydełko	03.09 10.09
	10:00 - 12:00	Spotkanie z pielęgniarką	10,24.09
	10:00 – 12:00 12:00 – 14:00	Zajęcia manualne – malowanie toreb materiałowych, breloczków	17.09 24.09
	12:00 – 13:00	Finanse Seniora	17.09
piątek	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	04,11,25.09
	12:30 – 13:30 13:00 – 14:00	Finanse Seniora	04.09 18.09
	12:00 - 14:00	Zajęcia manualne – malowanie toreb materiałowych, breloczków, kamieni	11.09
	11:00 -13:00	Trening umysłu	18.09
	10:00 – 11:00	Zajęcia manualne- szydełko	25.09

Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-30 wrzesień		Kino Mikro	
26.09 2026 sobota	10:00 – 15:00	Rozgrywki szachowe - międzypokoleniowe	Zajęcia stacjonarne szczegółowe informacje u Koordynatora

Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.