



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 - 09.09.2026

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 – 17:00	Gry stolikowe	07.09
	16:00 -17:30	Porady Dietetyka	21.09
	16:00 – 18:00	Relacje podróżnika	14.09
	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 – 18:00	Finanse Seniora	15.09
	17:00 – 19:00	Rozgrywki szachowe	22,29.09
środa	15:00 -16:00	Zajęcia Artystyczne	02,16.09
	16:00 – 17:00	Spacer z kijkami	16.09
	15:00 – 16:00		30.09
	16:00-17:00 15:00-16:00	Gry stolikowe	02.09 09.09
	16:00 – 18:00	Relacje podróżnika	30.09

Czwartek	10:15 – 11:00	Gimnastyka	3,10,17,24.09 Zajęcia w Fit By Step, Ul. Królewska 1
	11:15 - 12:15	Zajęcia manualne- szydełko	10,17.09
	11:00 - 13:00	Spotkanie z pielęgniarką	10,24.09
	13:00-14:00	Gry stolikowe	24.09
	11:30 – 12:30	Finanse Seniora	3.09
piątek	10:00-12:00	Gry plenerowe (Bule, Molkky)	04,11,25.09
	12:15 - 13:15	Zajęcia manualne- szydełko	04.09
	13:00 – 14:00	Finanse Seniora	18.09
	12:00 - 14:00	Zajęcia manualne – malowanie toreb materiałowych, breloczków, kamieni	11,25.09

Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-15 Września		Kino Mikro	ul. J. Lea 5 Kraków
04.09.2026 piątek	20:00	Kino Kijów – „ DWOJE NA ZAKRĘCIE „ HERMAN, TOPA I DZIUBA w Komedii Teatralnej.	Kino Kijów, Al. Krasińskiego 34
12.09.2026 sobota	08:20 -16:30	Na kościuszkowskim Szlaku - Goszcza „ Dwór z XIX w. – Punkt widokowy – Las Polanowiec – Zaborze – Folwark – ” Niedźwiedź (pałac z XVIII/XIX w., kościół z XVIII w.) – ±Słomniki (dawny kirkut – pomnik Holocaustu)	Zbiórka: Hala podziemna dworca głównego PKP koło „globusa” o godz. 08:20 Powrót do Krakowa około godz. 16:30
16.09.2026 środa	16:30-17:30	Polskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Wykład: przedstawiciela PTTK pt. Wędrówki bez barier – jak PTTK pomaga Seniorom w aktywnej turystyce”	Spotkanie w CAS
17.09.2026 czwartek	10:00-16:00	I Małopolski Dzień Seniora	CKF Centrum Konferencyjne FABRYCZNA Ul. Fabryczna 13 w Krakowie
26.09.2026 sobota	08:00 -16:00	Rezerwat „Cieszynianka” – wspólnie z Kołem PTTK nr 27 w Skawinie. Wycieczka w ramach XIII MIĘDZYPOKOLENIOWEJ SZTAFETY TURYSTYCZNEJ, organizowanej przez Zarząd Główny PTTK	Zbiórka: Pętla autobusowa Borek Fałęcki o godz. 08:00. Odzjazd autobusu KMK nr 265 o godz. 08:16 <u>Powrót</u> pociągami osob. o godz. 15:19. Przyjazd do Krakowa ok. godz. 16:00
23.09.2026 środa	15:30 :17:30	Spotkanie okolicznościowe - ŚWIATOWY DZIEŃ JABŁKA	Spotkanie w CAS
26.09.2026 sobota	10:00 - 15:00	ROZGRYWKI SZACHOWE - międzypokoleniowe	Zajęcia stacjonarne szczegółowe informacje u Koordynatora

Na wszystkie planowe zajęcia obowiązują zapisy.