Centrum Aktywności Seniorów ”OPTYMISTA”

Adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

Koordynator Urszula – tel. 12 634 51 57 / 664 169 103

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 22.10.2026

Harmonogram zajęć stałych - PAŹDZIERNIK 2026

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	15:00 – 17:00 16:00 – 19:00	Kawiarenka	5.10 26.10
	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Zdrowie zaczyna się od skóry	12,19,26.10 19.10
Wtorek	15:00 – 17:00	Kawiarenka	6.10
	10:30 – 11:15	Aqua Senior	13,20,27.10
	15:00 – 17:00	Świat nowych technologii	13.10
	17:00 – 19:00	Klub szachowy	13,20,27.10
	15:00 – 17:00	Zdrowie na talerzu	20.10
	15:00 – 17:00	Aktywny Senior Odkrywa Świat	27.10

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Środa	15:00 – 17:00 15:00 – 16:00 17:00 – 19:00 18:00 – 19:00	Kawiarenka	7.10 14,28.10 21.10 28.10
	16:00 – 18:00	Budżet Obywatelski	14.10
	15:00 – 17:00	Bezpiecznie w Sieci	21.10
	16:00 – 18:00	Działajmy Razem	28.10
Czwartek	10:00 – 12:00 10:00 – 11:00 12:00 – 14:00	Kawiarenka	1,8.10 29.10 22.10
	10:15 – 11:00	Sprawny Senior	15,22,29.10
	11:00 – 13:00	Akademia Dobrostanu	15.10
	11:30 – 13:30	Aktywny Senior Odkrywa Świat	29.10
Piątek	10:00 – 12:00 10:00 – 11:00 13:00 – 14:00	Kawiarenka	2,16.10 9,23,30.10 23,30.10
	12:00 – 14:00	Klub wspólnych pasji	16.10
	11:00 – 13:00	Świętujemy Razem	23.10
	11:00 – 13:00	Akademia Dobrostanu	30.10

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.10	10:00 – 12:00	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych	Plac Targowy Unitarg Al. Ignacego Daszyńskiego 3 informacje u Koordynatora
3-4.10		Weekend Seniora z Kulturą - Prelekcja dla Seniorów Cyberbezpieczeństwo	Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon ul. Stefana Steca 1 WSTĘP WOLNY obowiązuje wcześniejsza rezerwacja – informacje u Koordynatora
4.10	17:00 – 19:00	Weekend Seniora z Kulturą - „ Powróćmy jak za dawnych lat” w wykonaniu Teatru ITAN	Ul. Forteczna 146 WSTĘP WOLNY obowiązuje wcześniejsza rezerwacja – informacje u Koordynatora
9.10	14:00	Dzień Seniora na Wiśle - Melodie Południowych Winnic	Wiślany Ogród & Statek Sobieski Spotkanie godz.13:30
10.10		Poznajemy swoją okolicę – Szlakiem Pana Twardowskiego (trasa Czerwone Maki – Skotniki Fort Winnica – Kostrze Fort Bodzów – Grota Twardowskiego – Zakrzówek – Kapelanka).	Zbiórka o godz. 09:00 na pętli KMK „Czerwone Maki”
12.10-31.10		Wiem i uczestniczę – aktualizacja tablicy informacyjnej w CAS	
13.10		Kino Mikro	13.10 – 31.10
15.10	16:45	Kino Kijów – „ Lalka”	Informacje u Koordynatora
17.10		Poznajemy swoją okolicę - Małopolska czy już Śląsk? – na spotkanie z górnikami. Trzebinia zalew „Balaton” – dwór Zieleniewskich – Szyb Zbyszek – Bożniowa Góra Krzyż Milenijny – Wzgórze - Góra Bartoska	Zbiórka: Hala podziemna dworca głównego PKP koło „globusa” o godz. 07:45
23.10	11:00-13:00	Świętujemy Razem - „ Poznajmy się ‘’	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS