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 14.11.2026

Harmonogram zajęć stałych - LISTOPAD 2026

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	15:00 – 16:00	Zdrowie zaczyna się od skóry	2,9,16.11
	16:00 – 18:00 17:00 – 19:00	Akademia Dobrostanu	2.11 9.11
	18:00 – 19:00 17:00 – 19:00	Kawiarenka –czyli „Przyjdź, porozmawiajmy”	2.11 16,23.11
	16:00 – 17:00	Trening umysłu i sprawności	16,23.11
	16:00 – 18:00	Spotkanie Okolicznościowe	30.11
Wtorek	10:30 - 11:15	Aqua Senior	3,10,17,24.11 Zajęcia na

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

			ul. Ingardena 4 K-ów
	15:00 – 17:00	Kawiarenka –czyli „Przyjdź, porozmawiajmy”	17,24.11
	15:00 – 17:00	Zdrowie na talerzu	10.11
	17:00 – 19:00	Klub Szachowy - rozgrywki	3,10,17,24.11
Środa	17:00 – 19:00 15:00 – 16:00	Kawiarenka –czyli „Przyjdź porozmawiajmy”	4.11 18,25.11
	16:00 – 18:00	Budżet Obywatelski	18.11
	15:00 – 17:00	Bezpieczeństwo w Sieci	4.11
	15:00 – 17:00	Klub Wspólnych Pasji	25.11
	17:00 – 18:00	Trening Umysłu i Sprawności	25.11
	18:00 - 19:00	Wiem i Uczestniczę	25.11
Czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka –czyli „Przyjdź, porozmawiajmy”	5,12,19.11
	10:00 – 12:00	Nie daj się oszukać	26.11
	12:00 – 14:00	Aktywny Senior odkrywa Świat	26.11
	10:15 – 11:00	Sprawny Senior	5,12,19,26.11 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1 K-ów
	11:00 – 12:00	Trening Umysłu i Sprawności	5,11
Piątek	10:00 – 12:00	Kawiarenka –czyli „Przyjdź porozmawiajmy”	6,13,20.11
	10:00 - 11:00	Wiem i uczestniczę	20,27.11
	11:30 – 13:30	Zdrowie na talerzu	27.11

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

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.11-30.11		Kino Mikro	02.11 – 30.11
05.11.2026	16:00	Teatr Słowacki – zwiedzanie teatru z przewodnikiem	Zbiórka przed teatrem
06.11.2026	10:45	Wawel Zwiedzanie podziemi zamku	Zbiórka na dziedzińcu przy skarbonce
07.11.2026	godz. 10.00	Trasami po Cmentarzu Rakowickim.	Organizator PTTK sobota 07 listopada 2026 r., godz. 10.00
07 XI 2026	18:00	Muzyczne Zaduszki Wojtka Klicha	Centrum Kultury Podgórza – Fort Borek
11.11.2026	15:00	Narodowe Święto Niepodległości	Sala Widowiskowa Klubu 2KP, ul. Mikołaja Zyblikiewicza 1, Kraków godz.15:00
11.11.2026	18:00	Koncert „Myśląc Ojczyzna” Udział w wydarzeniu jest bezpłatny	ul. Zwierzynieckiej 1. rezerwacja 12 422 03 44 lub mailowo: wydarzenia@idmjp2.pl.
14.11.2026	9:00	Spacer po wzgórzu wawelskim – miejsca znane i nieznane	zbiórka: pl. oo. Adama Studzińskiego, godz. 09:00–09:15.
14.11.2026	13:00	Obchody Dnia Niepodległości	Spotkanie MDK godz.12:45
21.11.2026	9:30	Najstarsze dzieje Krakowa	zbiórka: Dom Turysty PTTK (ul. Westerplatte 15-16) godz. 09:30–09:45.
30.11.2026	16:00-18:00	Świętujmy Razem- „Andrzejki”	Zajęcia stacjonarne w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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