



Centrum Aktywności Seniorów Olsza

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

Kontakt CAS/ koordynator – tel. 505 12 12 39

Koordynator Jolanta

Dyżur koordynatora: poniedziałek, czwartek w godz.: 10:00-14:00

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
20	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2 jz.	CAS
20,27	14:00-14:45	Gimnastyka ogólnorozwojowa [45 min.]	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Wtorek			
21,28	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.]	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
15,22,29	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2 jz	CAS
22	12:00-13:30	Mediacja, wsparcie psychologiczne [45 min.] 2jz.	CAS
Czwartek			
16,30	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.]	CAS
16,23	12:30-14:00	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2 jz	CAS

23,30	16:30-17:15	Gimnastyka ogólnorozwojowa [45 min.]	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
17	10:00-11:30	Mobilny senior [45 min.] 2jz	CAS

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 6,13	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - Wolontariat Zapisy
Poniedz. 6,13	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - Wolontariat Zapisy
Poniedz. 6,13	12:30-13:45	Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne. Integracja międzypokoleniowa	Przedszkole nr 12 Wolontariat
Poniedz. 6,13	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Wtorek 7,14	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - Wolontariat
Wtorek 7,14	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - Wolontariat
Wtorek 7,14	16:30 -18:30	Treningi w bule-działania	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Środa 1,8,15	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - Wolontariat
Środa 1,8,15	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - Wolontariat
Czwartek 2,9	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - Wolontariat Zapisy
Czwartek 2,9	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - Wolontariat Zapisy
Piątek 3,10	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - Wolontariat
Piątek 3,10	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - Wolontariat
Piątek 3,10	16:30-18:30	Treningi w bule-działania	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy