



## 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](mailto: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 |

## **O B O W I Ą Z U J E O D 1 6 . 1 0 . 2 0 2 5**

*data dzienna*

## **Harmonogram zajęć stałych – październik 2025**

*Miesiąc*

| dzień           | godzina     | rodzaj zajęć                       | uwagi                          |
|-----------------|-------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Poniedz.</b> |             |                                    |                                |
| 13,27           | 13:00-14:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa         | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 |
| 27              | 09:30-11:30 | Trening pamięci                    | CAS                            |
| <b>Wtorek</b>   |             |                                    |                                |
| 21,28           | 11:15-12:15 | Zajęcia taneczne                   | PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26  |
| 28              | 13:00-14:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa         | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 |
| <b>Środa</b>    |             |                                    |                                |
| 15,22,29        | 10:00-12:00 | Język angielski – grupa podstawowa | CAS                            |

|                 |              |                                       |                                |
|-----------------|--------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 22              | 12:00-14:00  | Wsparcie psychologiczne               | CAS                            |
| 29              | 12:00-14:00  | Zajęcia wielokulturowe                | CAS                            |
| <b>Czwartek</b> |              |                                       |                                |
| 16,30           | 10:00-11:00  | Zdrowy tryb życia                     | CAS                            |
| 16,23           | 12:00 -14:00 | Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna)  | CAS                            |
| 23              | 10:00-12:00  | Warsztaty rękodzieła                  | CAS                            |
| 23,30           | 16:30-17:30  | Gimnastyka ogólnorozwojowa            | SP2<br>ul. Strzelców 5a, Krk   |
| <b>Piątek</b>   |              |                                       |                                |
| 17              | 10:00-12:00  | Zajęcia o charakterze wielokulturowym | CAS                            |
| 24              | 10:00-12:00  | Mobilny senior                        | CAS                            |
| 24              | 13:00-14:00  | Gimnastyka ogólnorozwojowa            | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 |
| 31              | 10:00-11:00  | Gry stolikowe                         | CAS                            |

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2025

*Miesiąc*

| data                | godzina     | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|---------------------|-------------|---|---|
| Poniedz.<br>6,13    | 10:00-12:00 | Zajęcia integracyjne  | CAS - wolontariat<br>Zapisy                           |
| Poniedz.<br>6,13    | 12:00-14:00 | Dyżur w kawiarence  | CAS - wolontariat<br>Zapisy                           |
| Poniedz.<br>20      | 11:00-13:00 | Spotkanie inauguracyjno integracyjne uczestników sieci CASów            | Muzeum Podgórze, ul. Powstańców Wielkopolskich 1, Krk |
| Poniedz.<br>20      | 10:00-14:00 | Uczestnictwo w zbiorce „Psia łapa, koci pazur 2025”.                    | CAS – wolontariat<br>Organizator RADA MIASTA KRAKOWA  |
| Poniedz.<br>6,13,27 | 12:30-13:45 | Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne. Integracja międzypokoleniowa | Przedszkole nr 12<br>Wolontariat                      |
| Poniedz.<br>6,13,27 | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”                             | CAS - wolontariat                                     |
| Poniedz.<br>27      | 12:00       | Wykład: „Egon Schiele i austriacka sztuka początku XX wieku”            | CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom  |
| Wtorek<br>7,14      | 10:00-12:00 | Zajęcia integracyjne  | CAS - wolontariat                                     |
| Wtorek<br>7,14      | 12:00-14:00 | Dyżur w kawiarence  | CAS - wolontariat                                     |

|                               |              |   |   |
|-------------------------------|--------------|---|---|
| Wtorek<br>7,14                | 16:30 -18:30 | Treningi w bule   | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat.<br>Informacja Renia tel. 534905080                              |
| Wtorek<br>21                  | 10:00-14:00  | Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.      | CAS – wolontariat<br>Organizator RADA MIASTA KRAKOWA  |
| Środa<br>1,8                  | 10:00-12:00  | Zajęcia integracyjne                                      | CAS - wolontariat   |
| Środa<br>1,8                  | 12:00-14:00  | Dyżur w kawiarence  | CAS - wolontariat   |
| Środa<br>22                   | 10:00-14:00  | Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.      | CAS – wolontariat<br>Organizator RADA MIASTA KRAKOWA  |
| Czwartek<br>2,9               | 10:00-12:00  | Zajęcia integracyjne                                      | CAS - wolontariat<br>Zapisy   |
| Czwartek<br>2,9               | 12:00-14:00  | Dyżur w kawiarence  | CAS - wolontariat<br>Zapisy   |
| Czwartek<br>23                | 10:00-14:00  | Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.      | CAS – wolontariat<br>Organizator RADA MIASTA KRAKOWA  |
| Piątek<br>10                  | 11:00        | Wykład: „Światło jako materia. Eksperymenty rzeźbiarskie” | MCK- Rynek Główny 25, Krk.  |
| Piątek<br>3,10                | 10:00-12:00  | Zajęcia integracyjne                                      | CAS - wolontariat   |
| Piątek<br>3,10                | 12:00-14:00  | Dyżur w kawiarence  | CAS - wolontariat   |
| Piątek<br>3,10                | 16:30-18:30  | Treningi w bule-działania                                 | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat.<br>Informacja Renia tel. 534905080 |
| 17                            | 10:00-12:00  | Zwiedzanie klasztoru sióstr benedyktynek.                 | Staniątki.<br>Zbiórka godz 10:15, przed wejściem do Galerii Krak. pl. Jeziorańskiego.   |
| Piątek<br>24                  | 10:00-14:00  | Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.      | CAS – wolontariat<br>Organizator RADA MIASTA KRAKOWA  |
| Piątek-<br>niedziela<br>24-26 |              | Wyjazd integracyjny do Gołkowic                           | Organizator RADA Dz.III<br>Szczegóły wyjazdu będą podane w późniejszym terminie.  |
| Pon-piątek                    | 10:00-14:00  | Dyżury w kawiarence, zapisy do CAS                        | CAS - wolontariat   |

***Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***