



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

OBOWIAZUJE OD 17.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
13,27	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
27	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
Wtorek			
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
Środa			

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 o charakterze wielokulturowym	CAS
Czwartek			
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 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
17	10:00-12:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS 17 – zajęcia odwołane
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. 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. 20	11:00-13:00	Spotkanie inauguracyjne uczestników sieci CASów	Muzeum Podgórze, ul. Powstańców Wielkopolskich 1, Krk
Poniedz. 20	10:00-14:00	Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.	CAS – wolontariat Organizator RADA MIASTA KRAKOWA
Poniedz. 6,13,27	12:30-13:45	Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne. Integracja międzypokoleniowa	Przedszkole nr 12 Wolontariat
Poniedz. 6,13,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”	CAS - wolontariat
Poniedz. 27	12:00	Wykład: „Egon Schiele i austriacka sztuka początku XX wieku”	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
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	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 21	10:00-14:00	Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.	CAS – wolontariat Organizator RADA MIASTA KRAKOWA
Środa 1,8	10:00-12:00	Zajęcia integracyjne	CAS - wolontariat
Środa 1,8	12:00-14:00	Dyżur w kawiarence	CAS - wolontariat
Środa 22	10:00-14:00	Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.	CAS – wolontariat Organizator RADA MIASTA KRAKOWA
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
Czwartek 23	10:00-14:00	Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.	CAS – wolontariat Organizator RADA MIASTA KRAKOWA
Piątek 10	11:00	Wykład: „Światło jako materia. Eksperymenty rzeźbiarskie”	MCK- Rynek Główny 25, Krk.
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
17	10:00-12:00	Zwiedzanie klasztoru sióstr benedyktynek.	Staniątki. Zbiórka godz. 10:15, przed wejściem do Galerii Krak. pl. Jeziorańskiego.
Piątek 24	10:00-14:00	Uczestnictwo w zbiórce „Psia łapa, koci pazur 2025”.	CAS – wolontariat Organizator RADA MIASTA KRAKOWA
Piątek- niedziela 24-26		Wyjazd integracyjny do Gołkowic	Organizator RADA Dz.III Szczegóły wyjazdu będą podane w późniejszym terminie.
Niedziela 26	17:00	Ariadna na Naxos - opera	Opera Krakowska-ul. Lubicz 48. Krk
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence, zapisy do CAS	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy