



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: 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 10.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
3	10:00-12:00	Historia sztuki	CAS
17	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
24	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
3,17,24	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Wtorek			
4,18,25	11:00-12:00	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26

25	09:00-11:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS
25	12:00-14:00	Gry stolikowe	CAS
Środa			
5,12	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS
5	12:00-14:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
19	10:00-12:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
19	12:00-14:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
Czwartek			
6,13,20,27	08:30-09:30	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy). Grupa zamknieta
6,13,20	10:00-11:00	Zdrowy tryb życia	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
6	12:00 -14:00	Mobilny senior	CAS
13	12:00 -14:00	Zajęcia artystyczne	CAS
20	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
27	12:00 -14:00	Historia sztuki	CAS
13,27	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
27	10:00-11:00	Zajęcia taneczne	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Piątek			
7,14,21,28	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3,10,17,24	12:00-14:00	Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne.	Przedszkole nr 12 Wolontariat- Integracja międzypokoleniowa
Poniedz. 3,10,17,24	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”	CAS - wolontariat

Poniedz. 10	10:00	Szlakiem parków Dzielnicy III	Spacer Park Zaczarowanej Dorożki w Krakowie.
Wtorek 4	12:30-14:00	Spotkanie organizacyjne	CAS - wolontariat
Wtorek 18	13:00	Zwiedzanie: Galeria Sztuki Polskiej XIX w	MNK Sukiennice – szczegóły e-mail.
Wtorek 18, 25	13:30 -15:00	Treningi w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Środa 12	12:00-14:00	"Azory: kraina wiecznej zieleni i niezwykłej flory"	CAS - wolontariat Wykład Adam P.
Środa 26	8:00-20:00	Wycieczka do Zakopanego Organizuje CAS Podgórze	Zapisy przez formularz
Środa 26	10:10	Zwiedzanie Zamek II Wawel	Zbiórka Wawel, przed pomnikiem JP II, 31-001 Kraków,
Czwartek 27	6:00-22:00	Wycieczka do Warszawy Organizuje CAS Prokocim	Zapisy przez formularz
Piątek 14	11:30 - 12:30	Wiedza obywatelska	CAS- spotkanie ze strażnikiem miejskim
Piątek 21	09:00	Wycieczka do Tarnowa Organizuje CAS Olsza	Szczegóły na e-mailu.
Piątek 28	15:00 -21:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	LIDL, ul. Siewna 17, Krk. wolontariat
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence, zapisy do CAS	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy