



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: środa 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 01.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
1, 15	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
1	12:00-14:00	Historia sztuki	CAS
8	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
8,15	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
22	10:00-11:00	Gry stolikowe	CAS
29	10:00-12:00	Gry stolikowe	CAS
Wtorek			
2,9	11:00-12:00	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
3,10	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

17	10:00-12:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
4,11	08:30-09:30	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy). Grupa zamknięta
4,11	10:00-11:00	Zdrowy tryb życia	CAS
4	11:00 -13:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
4,11	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
11	12:00 -14:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
18	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
Piątek			
5,12	10:30-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
12	12:00 -14:00	Mobilny senior	CAS

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 1,8,15	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”	CAS - wolontariat
Poniedz. 15	10:00-12:00	Świąteczna wizyta u przedszkolaków	Przedszkole nr 12 – tylko wolontariusze mający zaświadczenie z KRK
Wtorek 2,9	13:00 -14:30	Treningi w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 16	10:00-12:00	Spotkanie Świąteczne	CAS - wolontariat
Wtorek 23	10:00-12:00	Zwiedzanie Wystawy Szopek Krakowskich - 83. Konkurs	Szopki w Pałacu Krzysztofory – MMK, Rynek Główny 35
Wtorek 30	10:00-11:00	Zdrowy tryb życia	CAS - wolontariat
Środa 3	12:00	Barbórka w przedszkolu nr 12– przygotowanie spotkania z górnikiem	CAS - wolontariat
Środa 3	12:00 oraz 16:00	Koncert dla Seniorów	Sala Audytoryjna S1 przy ul. Konopnickiej 17 , Krk szczegóły w e-mailu
Środa 10	10:00 -14:00	IV PRZEGLĄD CHÓRÓW I ZESPOŁÓW ŚPIEWACZYCH osób w wieku emerytalnym „ROZŚPIEWANY KRAKÓW”	Artzona os. Górali 4 - wolontariat
Czwartek	18:15	Magia Polskiego Folkloru	Wycieczka do Cholerzyna

4			Organizuje CAS PCz Zapisy przez formularz
Piątek 5	09:30	Barbórka w przedszkolu - spotkanie z górnikiem	Przedszkole nr 12 Wolontariat- Integracja międzypokoleniowa
Piątek 19	10:00-12:00	Giełda kulinarnych przepisów świętecznych	CAS - wolontariat
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence, zapisy do CAS	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy