



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 14.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
12	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
12,19,26	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
19,26	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
Wtorek			
13	10:00-12:00	Historia sztuki	CAS
20,27	10:00-11:00	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
7,14,21,28	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

7,14,21,28	10:00-11:00	Ćwiczenia w basenie	PARK WODNY W KRAKOWIE ul. Dobrego Pasterza 126 31-416 Kraków
14	12:00-14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
8,22	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
29	10:00-12:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
15	15:30-16:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
15,29	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
Piątek			
16,23,30	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
23	12:00-14:00	Gry stolikowe	CAS

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 5	11:00	Szopki w znanych krakowskich kościołach - zwiedzanie	Ul. Bernardyńska 2 - wolontariat
Poniedz. 26	12:30-14:00	Zajęcia plastyczne z przedszkolakami	Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy
Poniedz. 12,19,26	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”	CAS - wolontariat
Wtorek 27	12:00-13:00	Ikony kina lat 50. i 60.	CAS - wolontariat Prezentacja wolontariusza
Wtorek 27	17:00	Bal maskowy „MASKARADA”	CAS Podgórze, wejście od ul. Powstańców Wlk. Zapisy u koordynatora
Środa 14	17:00	Wykład pt. „Genius loci Pałacu Krzysztoforów”	Sala Miedziana Pałacu Krzysztoforów przy Rynku Głównym 35.
Czwartek 8	10:30 - 11:30	Spotkanie informacyjne	CAS - wolontariat
Czwartek 22	11:00 - 12:00	Spotkanie organizacyjne WOŚP 2026	CAS - wolontariat
Piątek 2	11:00	Zwiedzanie Muzeum bursztynu	ul. Świętego Jana 2 Kraków
Piątek 9	11:00 - 13:30	Trening w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Piątek 23	18:00	Koncert zespołu „Blue Vocal”	MDK im. Andrzeja Bursy os. Tysiąclecia 15 – wolontariat, działania prospołeczne

Niedziela 25	08:00 – 20:00	34 Finał WOŚP 2026	Sztab nr: 3335 Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki Warszawska 24 31-155 Kraków
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence, zapisy do CAS	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy