



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.: 12:00-14:00

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 01.02.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –luty 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
2	10:00-12:00	Historia sztuki	CAS
2,9	12:30-13:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
9,23	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
16	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
16,23	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Wtorek			
3,17,24	13:00-14:00	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
4,11,18,25	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

4,11,18,25	10:00 -11:00	Ćwiczenia w basenie	PARK WODNY W KRAKOWIE ul. Dobrego Pasterza 126 31-416 Kraków
11	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
12	10:00 -12:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
5,12,19	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
19	10:00 -12:00	Gry stolikowe	CAS
19	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
26	10:00 -12:00	Mobilny senior	CAS
Piątek			
Piątek 6	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS
20,27	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100

Zajęcia dodatkowe w lutym 2026

<i>Miesiąc</i>			
data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 16,23	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 23	12:00	Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” „Estetyka jako polityka. Plakat jako narzędzie sprzeciwu, solidarności i oporu”.	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 3	11:00-12:00	Spotkanie informacyjne dla wolontariuszy.	CAS - wolontariat
Wtorek 10	10:30-12:00	Podróże moje hobby – Sycylia.	CAS - wolontariat- prezentacja Ola K.
Wtorek 10	12:00-14:00	Gry stolikowe.	CAS - wolontariat
Wtorek 17	10:00–12:00	Inwestycje i rozwój, sprawy lokalne, problemy mieszkańców Dz. III- informacje z pierwszej ręki.	CAS - Spotkanie z Radnym Dzielnicy III
Środa 18	17:00	Wykład pt.„Prądnik Czerwony – dzieje i dziedzictwo” - dr Piotr Hapanowicz.	Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.
Środa 28	13:00 - 14:30	Trening w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Czwartek 5	10:00-12:00	Podróże moje hobby – Chorwacja.	CAS - wolontariat- prezentacja Adam P.

Piątek 13	10:00-12:00	Zwiedzanie Cerkwi Podwyższenia Krzyża Świętego.	ul. Wiślna 11, Kraków
Piątek 20	11:00	Cykl „Dojrzała sztuka” - Dziedzictwo codzienności. Architektura powojennego modernizmu w Europie Środkowej.	Międzynarodowe Centrum Kultury wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom (MCK)
Piątek 20, 27	12:30-14:00	Zajęcia plastyczne z przedszkolakami	Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy
Sobota 14	16:00	opera „Gdzie mieszka miłość”.	Opera Krakowska
Niedziela 1	16:00-18:00	Koncert kolęd.	Rząska- kościół św. Antoniego
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy