



### **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](mailto: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 02.03.2026**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych –marzec 2026**

*Miesiąc*

| dzień           | godzina     | rodzaj zajęć                       | uwagi                          |
|-----------------|-------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Poniedz.</b> |             |                                    |                                |
| 2,16            | 09:30-11:30 | Trening pamięci                    | CAS                            |
| 9,23,30         | 10:00-12:00 | Warsztaty rękodzieła               | CAS                            |
| 2,9,16,23,30    | 13:00-14:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa         | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 |
| <b>Wtorek</b>   |             |                                    |                                |
| 3,10,17         | 13:15-14:15 | Zajęcia taneczne                   | PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26  |
| 31              | 10:00-12:00 | Gry stolikowe                      | CAS                            |
| <b>Środa</b>    |             |                                    |                                |
| 11,18,25        | 10:00-12:00 | Język angielski – grupa podstawowa | CAS                            |

|                 |              |                                       |                                                                    |
|-----------------|--------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 4,11,18         | 10:00 -11:00 | Ćwiczenia w basenie                   | PARK WODNY W KRAKOWIE<br>ul. Dobrego Pasterza 126<br>31-416 Kraków |
| 4               | 12:00 -14:00 | Wsparcie psychologiczne               | CAS                                                                |
| <b>Czwartek</b> |              |                                       |                                                                    |
| 5               | 10:00 -12:00 | Zdrowy styl życia                     | CAS                                                                |
| 5,26            | 12:00 -14:00 | Zajęcia wokalne                       | CAS                                                                |
| 19              | 10:00 -12:00 | Zajęcia o charakterze wielokulturowym | CAS                                                                |
| 5,12,19         | 16:30-17:30  | Gimnastyka ogólnorozwojowa            | SP2 ul. Strzelców 5a, Krk                                          |
| 26              | 10:00 -12:00 | Mobilny senior                        | CAS                                                                |
| <b>Piątek</b>   |              |                                       |                                                                    |
| 6,13,27         | 10:30-11:30  | Gimnastyka ogólnorozwojowa            | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100                                     |

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2026

*Miesiąc*

| data                         | godzina     | rodzaj zajęć                                                             | uwagi                                                           |
|------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Poniedz.<br>2,9,16,23,<br>30 | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.                             | CAS - wolontariat                                               |
| Poniedz.<br>30               | 12:00       | Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” „Bauhaus i narodowy socjalizm”         | CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom            |
| Wtorek<br>3                  | 10:30-12:00 | Podróże moje hobby – Sycylia. II                                         | CAS - wolontariat-<br>prezentacja Ola K.                        |
| Wtorek<br>3                  | 17:00-20:00 | Karaoke dla seniora                                                      | Muzeum Podgórze, ul.<br>Powstańców Wielkopolskich<br>1, Krk     |
| Wtorek<br>10                 | 10:30-12:00 | Jowisz – gazowy olbrzym                                                  | CAS - Wolontariat<br>Wykład prowadzi Jacek<br>Gruszcak          |
| Wtorek<br>17                 | 11:00–12:00 | Wiedza obywatelska                                                       | CAS -spotkanie ze<br>strażnikiem miejskim                       |
| Wtorek<br>24                 | 10:00–12:00 | Wizyta w Centrum Islamskim w Krakowie                                    | ul. Sobieskiego 10, KRK                                         |
| Środa<br>11                  | 17:00       | Wykład pt. „Krakowianka odważna - Kazimiera Bujwidowa”, Justyna Kasińska | Sala Miedziana Pałacu<br>Krzysztofory przy Rynku<br>Głównym 35. |
| Środa<br>18                  | 12:00-13:00 | Zebranie organizacyjne                                                   | CAS                                                             |
| Czwartek<br>12               | 10:00-12:00 | „Rola sądownictwa w społeczeństwie”                                      | CAS - wykład w ramach<br>Dnia Edukacji Prawnej                  |

|                 |               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czwartek<br>12  | 11:00         | Poranek w muzeum.<br>Oprowadzania dla osób w wieku 60+. Galeria Sztuka dawnej Polski XII XVIII w. | MNK Ciołek, ul. Kanonicza 17,<br><i>Wymagana wcześniejsza, telefoniczna (12 43 35 744) rezerwacja miejsc, która zostanie otwarta w dniu 9.03.2026, od godz. 09:00</i> |
| Piątek<br>6     | 13:00 - 14:30 | Trening w bule.                                                                                   | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat.<br>Informacja Renia tel. 534905080                                                                                     |
| Piątek<br>6, 13 | 12:30-14:00   | Zajęcia plastyczne z przedszkolakami                                                              | Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy                                                                                                                     |
| Piątek<br>13    | 11:00         | Cykl „Dojrzała sztuka” - Przyszłość pamięci. Technologie cyfrowe a dziedzictwo Europy Środkowej   | Międzynarodowe Centrum Kultury wykład stacjonarnie w siedzibie MCK Rynek Główny 25 oraz on-line za pośrednictwem platformy Zoom                                       |
| Piątek<br>20    | 10:00-20:30   | Wielkanocna Zbiórka Żywności                                                                      | LIDL, ul. Siewna 17, Krk. wolontariat                                                                                                                                 |
| Piątek<br>27    | 15:00         | Spotkanie Wielkanocne                                                                             | KS Prądniczanka – ul Świętego Andrzeja Boboli 5 31-408 Kraków                                                                                                         |
| Sobota<br>14    | 11:00         | Zwiedzanie Teatru Słowackiego z przewodnikiem                                                     | Teatr Słowackiego – tylko dla wolontariuszy                                                                                                                           |
| Pon-piątek      | 10:00-14:00   | Dyżury w kawiarence.                                                                              | CAS - wolontariat                                                                                                                                                     |

***Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***