



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 17.03.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –marzec 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
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
Wtorek			
3,10,17	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
31	10:00-12:00	Gry stolikowe	CAS
Środa			
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 ul. Dobrego Pasterza 126 31-416 Kraków
4	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
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
Piątek			
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. 2,9,16,23, 30	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 30	12:00	Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” „Bauhaus i narodowy socjalizm”	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 3	10:30-12:00	Podróże moje hobby – Sycylia. II	CAS - wolontariat- prezentacja Ola K.
Wtorek 3	17:00-20:00	Karaoke dla seniora	Muzeum Podgórze, ul. Powstańców Wielkopolskich 1, Krk
Wtorek 10	10:30-12:00	Jowisz – gazowy olbrzym	CAS - Wolontariat Wykład prowadzi Jacek Gruszcak
Wtorek 17	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS -spotkanie ze strażnikiem miejskim
Wtorek 24	09:00	Wycieczka: Szlak Nielepicki	Zbiórka o godz. 9.15 Bronowice Małe 06. Zapisy w CAS
Środa 11	17:00	Wykład pt. „Krakowianka odważna - Kazimiera Bujwidowa”, Justyna Kasińska	Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.
Środa 18	12:00-13:00	Zebranie organizacyjne	CAS
Czwartek 12	10:00-12:00	„Rola sądownictwa w społeczeństwie”	CAS - wykład w ramach Dnia Edukacji Prawnej

Czwartek 12	11:00	Poranek w muzeum. Oprowadzania dla osób w wieku 60+. Galeria Sztuka dawnej Polski XII XVIII w.	MNK Ciołek, ul. Kanonicza 17, <i>Wymagana wcześniejsza, telefoniczna (12 43 35 744) rezerwacja miejsc, która zostanie otwarta w dniu 9.03.2026, od godz. 09:00</i>
Piątek 6	13:00 - 14:30	Trening w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Piątek 6, 13	12:30-14:00	Zajęcia plastyczne z przedszkolakami	Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy
Piątek 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 20	10:00-20:30	Wielkanocna Zbiórka Żywności	LIDL, ul. Siewna 17, Krk. wolontariat
Piątek 27	15:00	Spotkanie Wielkanocne	KS Prądniczanka – ul Świętego Andrzeja Boboli 5 31-408 Kraków
Sobota 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