



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 15.04.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –kwiecień 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
13,27	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
20	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
13,20,27	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 – grupa zamknięta
Wtorek			
7	13:00-14:00	Zajęcia taneczne	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
14,21,28	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
1,8,15,22	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

8	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
22	12:00 -14:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
Czwartek			
16	10:00 -12:00	Zdrowy styl życia	CAS 16-zajęcia odwołane
16	10:00 -12:00	Mediacje	CAS
16	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
9,16	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
17	10:00 -12:00	Gry stolikowe	CAS – turniej rummikub
17,24	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 – grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 13,20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 27	12:00	"Senior w podróży lotniczej"	Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport. Zapisy przez formularz
Poniedz. 27	12:00	Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” - „Mistrzowie i mistrzynie polskiej współczesnej ilustracji”	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 7	11:30-18:00	Tradycyjne Święto Rękawki 2026 – Zbrodnia i kara	Kopiec Krakusa. Dojazd indywidualny (tramwaj 3 lub 76) do przystanku Cmentarz Podgórski 1t
Wtorek 14	10:30-12:00	Podróże moje hobby – Sycylia. III	CAS - wolontariat- prezentacja Ola K.
Wtorek 21	10:30-12:00	Saturn – władca pierścieni	CAS - Wolontariat Wykład prowadzi Jacek Gruszcak
Wtorek 28	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim
Środa 15	13:00-14:30	Trening w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Środa 15	17:00	Wykład pt. „Rakowice i Olsza – dzieje i dziedzictwo” , dr Piotr Hapanowicz	Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.

Środa 29	09:30-13:00	Szkolenie z kompetencji cyfrowych E-Urząd	CAS – grupa II
Czwartek 2	10:00-14:00	Wielkanocna wizyta na Starym Mieście: Jarmark Wielkanocny, zwiedzanie wystawy XII Konkursu Drzewek Emausowych	Rynek Główny, Kamienica Hipolitów, Pl. Mariacki 3. Zapisy u koordynatora.
Czwartek 9	09:30-13:00	Szkolenie z kompetencji cyfrowych E-Urząd.	CAS – grupa I
Czwartek 9	16:00	Spektakl „Szalone nożyczki”.	Teatr Bagatela, ul. Karmelicka. Zapisy w CAS
Czwartek 23	07:00	Wycieczka do Brzeg-Skarbimierz	Informacje i zapisy u koordynatora.
Czwartek 23	13:00-14:30	Trening w bule.	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100, - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Czwartek 30	09:30-13:00	Szkolenie z kompetencji cyfrowych E-Urząd.	CAS – grupa II
Piątek 10	09:30-13:00	Szkolenie z kompetencji cyfrowych E-Urząd	CAS – grupa I
Piątek 17, 24	12:30-14:00	Czytanie bajek - zajęcia z przedszkolakami.	Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy