



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 13.05.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
4	11:15-13:15	Trening pamięci	CAS
11,25	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
18	09:30-11:30	Trening pamięci	CAS
11,18,25	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 – grupa zamknięta
Wtorek			
5,12,19,26	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
26	10:00-12:00	Historia sztuki	CAS
Środa			
6,13,27	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

6	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
27	12:00 -14:00	Mobilny senior	CAS
Czwartek			
7	10:00 -12:00	Zdrowy styl życia	CAS
7	12:00 -14:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	CAS
14	10:00 -12:00	Mediacje	CAS
14,28	12:00 -14:00	Zajęcia wokalne	CAS
7,28	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
28	10:00 -12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS
Piątek			
8,15,22,29	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 – grupa zamknięta
22	11:00 -13:00	Historia sztuki	CAS
29	12:00 -14:00	Gry stolikowe	CAS

Zajęcia dodatkowe w maju 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 4	10:00	VII Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60, Krk.
Poniedz. 11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 25	12:00	Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” - „Cytat, kontekst, pamięć. Romuald Loegler i postmodernizm w polskiej architekturze”	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 5	10:30-11:30	Spotkanie informacyjne	CAS - wolontariat
Wtorek 5,12,19,26	16:00-18:00	Treningi w bule-wolontariat	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 12	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim
Wtorek 12	13:00	Zwiedzanie wystawy w Muzeum Lotnictwa	al. Jana Pawła II 39, Krk

Wtorek 19	10:00	Wystawa Przekroje. Galeria architektury polskiej XX i XXI wieku.	MNK Plac Szczepański 9, Krk
Środa 13	12:30-14:00	Wpływ sztucznej inteligencji na środowisko.	CAS - wolontariat prezentacja Adam P
Środa 13	17:00	Wykład pt. "Wesoła- dzieje i dziedzictwa", dr Walery Bubień	Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.
Środa 20	12:00-14:00	Francuskie kino lat 60	CAS – wolontariat, prezentacja Barbara N.
Czwartek 21	07:30-19:00	Wycieczka do Cieszyna	Szczegóły w e-mailu. Zapisy przez formularz.
Piątek 8	09:00	Wycieczka: Spacer Doliną Brzoskwinki	CAS-wolontariat. Szczegóły w e-mailu.
Piątek 15	12:00	Finał Korowodu Pokoleń na Rynku Głównym. Tradycyjne przekazanie kluczy do miasta studentom.- Juwenalia Krakowskie	10:30-Rozpoczęcie formowania Korowodu Pokoleń-Miasteczko Studenckie AGH
Piątek 15,22,29	12:30-14:00	Czytanie bajek, zajęcia plastyczne.	Przedszkole nr 12 – wolontariat międzypokoleniowy
Piątek 8,15,22,29	16:00-18:00	Treningi w bule-wolontariat	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy