



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: poniedziałek 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 10.06.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

Miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------|-------------|------------------------------------|---|
| Poniedz. | | | |
| 1,15,22 | 10:00-12:00 | Warsztaty rękodzieła | CAS |
| 8 | 10:00-12:00 | Język angielski – grupa podstawowa | CAS |
| 1,8,15,22,29 | 13:00-14:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta |
| Wtorek | | | |
| 2,9,16,23 | 13:15-14:15 | Zajęcia taneczne | PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26 |
| 30 | 11:15-13:15 | Trening pamięci | CAS |
| Środa | | | |

| | | | |
|-----------------|--------------|------------------------------------|---|
| 10,17,24 | 10:00-12:00 | Język angielski – grupa podstawowa | CAS |
| 10 | 12:00 -14:00 | Wsparcie psychologiczne | CAS |
| Czwartek | | | |
| 11 | 10:00 -12:00 | Historia sztuki | CAS |
| 11,25 | 12:00 -14:00 | Zajęcia wokalne | CAS |
| 18 | 10:00 -12:00 | Mobilny senior | CAS |
| 18 | 12:00 -14:00 | Gry stolikowe | CAS |
| 18,25 | 16:30-17:30 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | SP2 ul. Strzelców 5a, Krk |
| Piątek | | | |
| 12,19 | 10:30-11:30 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta |
| 26 | 10:30-11:30 | Nordic walking | CAS |
| 26 | 12:00-14:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie | CAS |
| 26 | 19:00 | „Stacyjka Zdrój” | Spektakl Teatr Bagatela - tylko dla wolontariuszy |
| 29 | 12:00 -14:00 | Gry stolikowe | CAS |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

Miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------|-------------|--|--|
| Poniedz. 1,22,29 | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”. | CAS - wolontariat |
| Poniedz. 1,8,5,22,29 | 16:30 | Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080 |
| Poniedz. 29 | 10:00 | Przegląd "Roztańczony Kraków 2026" | HALA 100-LECIA KS CRACOVIA 1906 CENTRUM SPORTU NIEPEŁNOSPRAWNYCH 30-119 Kraków, AL. Marszałka Ferdinanda Focha 40 |
| Poniedz. 29 | 12:00 | Wykład z cyklu „Dekady ze sztuką” - Nowe Widzenie – polskie i niemieckie eksperymenty fotograficzne dwudziestolecia” | CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom |
| Wtorek 9 | 11:00–12:00 | Wiedza obywatelska | CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim |

| | | | |
|----------------------|-------------|---|--|
| Wtorek 16 | 10:00 | Wycieczka do Branic Oddział MNK w Nowej Hucie. | Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. |
| Wtorek 23 | 10:00-12:00 | Ptasie safari. | CAS – wolontariat, prezentacja Barbara N. |
| Środa 3 | 10:00 | Wycieczka do Niepołomic | Szczegóły w e-mailu. Zapisy przez formularz. |
| Środa 10 | 17:00 | Wykład pt. „ Feliks Radwański- w służbie miastu”, Tomasz Karzewicz | Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35. |
| Środa 17 | 12:30-14:00 | Historia jednego mostu. | CAS - wolontariat prezentacja Adam P. |
| Czwartek 11,18,25 | 16:30 | Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080 |
| Czwartek 25 | 09:45 | Gotyki w Karpatach. | MNK, al. 3 Maja 1, Kraków |
| Piątek 12 | 10:15 | Pokaz ratownictwa medycznego. | Muzeum Lotnictwa-al. Jana Pawła II 39, Kraków |
| Piątek 12 | 15:00 | Udział w Turnieju w bule. Organizator XIV Dzielnica Krk. | Bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080 |
| Piątek 12 | 10:00 | Taniec seniorów w ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością” | Rynek Główny (od strony Kościoła św. Wojciecha) |
| Piątek 19 | 09:00 | XIII Międzynarodowe Senioralia | Msza Święta w Kościele Mariackim, następnie Barwny Pochód "SENIOR MA MOC". Trasa Rynek Główny - Park Jordana |
| Sobota 13 | 15:00 | Święto Dzielnicy III | Stadion KS Wieczysta wolontariat - działania prospołeczne (występ uczestników CAS Olsza – prezentacja zestawu piosenek biesiadnych) |
| Pon-piątek | 10:00-14:00 | Dyżury w kawiarence. | CAS - wolontariat |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy