



## 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](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 17.06.2026**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
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
<b>Wtorek</b>			
2,9,16,23	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
30	11:15-13:15	Trening pamięci	CAS
<b>Środa</b>			

10,17,24	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS
10	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
<b>Czwartek</b>			
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
<b>Piątek</b>			
12,19	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta <b>19-zajęcia odwołane</b>
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.
Środa 24	12:00-14:00	Warsztaty ekologiczne	CAS
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	Gotyk w Karpatach.	MNK, al. 3 Maja 1, Kraków
Piątek 12	10:15	Pokaz ratownictwa medycznego. Zwiedzanie Muzeum Lotnictwa.	Muzeum Lotnictwa-al. Jana Pawła II 39, Kraków
Piątek 12	15:00	Udział w Turnieju w bule. Organizator XIV Dzielnic 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 Głównym (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 Dzielnic 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***