



### 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 29.06.2026**

*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<br>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<br>30-zajęcia odwołane                                    |
| <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 Kamila                                                     |
| <b>Piątek</b>   |              |                                    |                                                                                      |
| 12,19           | 10:30-11:30  | Gimnastyka ogólnorozwojowa         | CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100<br>Brak miejsc-grupa zamknięta<br>19-zajęcia odwołane |
| 26              | 10:30-11:30  | Nordic walking                     | CAS                                                                                  |
| 26              | 12:00-14:00  | Zdrowe gotowanie i odżywianie      | CAS                                                                                  |
| 26              | 19:00        | „Stacyjka Zdrój”                   | Dla wolontariuszy- spektakl Teatr Bagatela                                           |
| 29              | 12:00 -14:00 | Gry stolikowe                      | CAS                                                                                  |

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

*Miesiąc*

| data                    | godzina     | rodzaj zajęć                                                                                                         | uwagi                                                                                                             |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedz.<br>1,22,29     | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.                                                                         | CAS - wolontariat                                                                                                 |
| Poniedz.<br>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.<br>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.<br>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                                                              |
| Poniedz.<br>29          | 16.00-21.00 | Zajęcia Taneczne - spotkanie taneczno-integracyjne                                                                   | Prądniczanka Wolontariat                                                                                          |

|                      |             |                                                                                               |                                                                                                                                      |
|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek<br>9          | 11:00–12:00 | Wiedza obywatelska                                                                            | CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim                                                                                              |
| Wtorek<br>16         | 10:00       | Wycieczka do Branic Oddział MNK w Nowej Hucie.                                                | Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie.                                                                                     |
| Wtorek<br>23         | 10:00-12:00 | Ptasie safari.                                                                                | CAS – wolontariat, prezentacja Barbara N.                                                                                            |
| Środa<br>3           | 10:00       | Wycieczka do Niepołomic                                                                       | Szczegóły w e-mailu. Zapisy przez formularz.                                                                                         |
| Środa<br>10          | 17:00       | Wykład pt. „ Feliks Radwański- w służbie miastu”, Tomasz Karzewicz                            | Sala Miedziana Pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.                                                                            |
| Środa<br>17          | 12:30-14:00 | Historia jednego mostu.                                                                       | CAS - wolontariat prezentacja Adam P                                                                                                 |
| Środa<br>24          | 12:00-14:00 | Warsztaty ekologiczne                                                                         | CAS                                                                                                                                  |
| Czwartek<br>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<br>25       | 09:45       | Gotyki w Karpatach.                                                                           | MNK, al. 3 Maja 1, Kraków                                                                                                            |
| Piątek<br>12         | 10:15       | Pokaz ratownictwa medycznego. Zwiedzanie Muzeum Lotnictwa.                                    | Muzeum Lotnictwa-al. Jana Pawła II 39, Kraków                                                                                        |
| Piątek<br>12         | 15:00       | Udział w Turnieju w bule. Organizator XIV Dzielnica Krk.                                      | Bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080                                           |
| Piątek<br>12         | 10:00       | Taniec seniorów w ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością” | Rynek Główny (od strony Kościoła św. Wojciecha)                                                                                      |
| Piątek<br>19         | 09:00       | XIII Międzynarodowe Senioralia                                                                | Msza Świąteczna w Kościele Mariackim, następnie Barwny Pochód "SENIOR MA MOC". Trasa Rynek Główny - Park Jordana                     |
| Sobota<br>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***