



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.: 11:00-13:00

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 20.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
6	09:00-11:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
13,27	09:00-11:00	Trening pamięci	CAS
27	11:00-13:00	Mediacje	CAS
6,13,27	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
7,14,21,28	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
22,29	09:00-11:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

8	11:00 -13:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
9	09:00 -11:00	Gry stolikowe	CAS
9	11:00 -13:00	Zajęcia wokalne	CAS
16	10:00 -12:00	Mobilny senior	CAS
16,23	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
3,10,17,24,31	09:00-10:00	Nordic walking	CAS 24- zajęcia odwołane
10	10:30-12:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi,
Poniedz. 20	11:45	UNITY CENTRE – punkt widokowy.	ul. Lubomirskiego 20, Krk Zapisy u koordynatora
Poniedz 20	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Kwiaty łączą pokolenia warsztaty florystyczne " Bezpłatnie CH Serenada	Bezpłatnie CH Serenada wolontariat międzypokoleniowy
Poniedz. 20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 6,13,20,27	16:30	Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 7	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim
Wtorek 21	09:30–11:30	Molky fińska gra- przygotowanie do turnieju.	CAS
Wtorek 21	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Pudełko wspomnień "	Bezpłatnie CH Serenada wolontariat międzypokoleniowy
Wtorek 28	10:00-12:00	Safari-zwierzęta Afryki	CAS – wolontariat, prezentacja Barbara N.
Środa 1,8,15	09:00-11:00	Język angielski.	CAS- Wolontariat
Środa 22	09:00	Skamieniałe miasto w Ciężkowicach.	Wycieczka. Szczegóły i zapisy w CAS
Środa 22	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Tajemnice Krakowa "	Bezpłatnie CH Serenada wolontariat międzypokoleniowy
Środa	11:00-13:00	Warsztaty ekologiczne	CAS

29			
Czwartek 2	10:00-11:00	Zebranie informacyjne	CAS - wolontariat
Czwartek 23	09:00	Molky fińska gra.	CAS –zielone tereny wokół ZSPS- trening, mini turniej, poczęstunek, nagrody integracja CASów sieci HiTA Zapisy u koordynatora
Czwartek 23	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki " Kuchnia Babci i dziadka"	Bezpłatnie CH Serenada wolontariat międzypokoleniowy
Czwartek 30	09:00	Wycieczka do Doliny Kluczwody	Zapisy i szczegóły w CAS
Czwartek 2,9,16,23, 30	16:30	Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Piątek 3,17,24,31	10:30-12:30	Gry stolikowe, trening w molky	CAS
Piątek 24	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki "Drzewo Pokoleń "	Bezpłatnie CH Serenada wolontariat międzypokoleniowy
3	19:00	„Szymborska, kropki, przecinki, papierosy"	Dla wolontariuszy- spektakl Teatr J. Słowackiego
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy