



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 05.08.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
10	09:00-11:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
10	13:00-14:00	Nordic walking	CAS
17,24,31	09:00-11:00	Trening pamięci	CAS
31	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
18,25	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
5,26	09:00-11:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

12	10:00 -12:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
26	11:00 -13:00	Zajęcia wokalne	CAS
Czwartek			
6	09:00 -10:00	Gry stolikowe	CAS
20	09:00-11:00	Gry stolikowe	CAS
20	11:00 -13:00	Zajęcia wokalne	CAS
13,20	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
7,14,21,28	09:00-10:00	Nordic walking	CAS

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi,
Poniedz. 3	10:45	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego w Krakowie	ul. Kopernika 17, Krk Zapisy u koordynatora
Poniedz. 3,10,17,24, 31	16:30-18:30	Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Poniedz. 24,31	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Wtorek 4	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim
Wtorek 11	10:00–11:00	Spotkanie z policją	CAS
Wtorek 18	09:00-11:00	Molky lub gry stolikowe.	CAS - wolontariat
Wtorek 25	10:00-12:00	Wakacje z duchami	CAS – wolontariat, prezentacja Barbara N.
Środa 12,19	09:00-11:00	Język angielski.	CAS- Wolontariat
Środa 12	11:00-13:00	Molky lub gry stolikowe.	CAS - wolontariat
Środa 19	11:00-13:00	Warsztaty ekologiczne.	CAS- Wolontariat
Czwartek 13	09:00	Wycieczka na Kudłacz	Wolontariat Szczegóły w CAS Zapisy przez formularz.
Czwartek 27	08:00	Wycieczka do kopalni soli w Bochni	Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. Zapisy w CAS.

Czwartek 6,13,20,27	16:30-18:30	Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Piątek 7,21,28	10:00 – 12:00	Molky lub gry stolikowe.	CAS - wolontariat
Piątek 14	11:00-13:00	Zwiedzanie: Plenerowe rzeźby Nowej Huty na wystawie w Kuźni	Kuźnia Ośrodka Kultury Norwida – Oś. Złotego Wieku 14
Piątek 21	10:30-12:30	Zebrań informacyjnych	CAS - wolontariat
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy