



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.: 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 01.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
14	10:00-12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
7,14	13:00-14:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
8	11:00-12:00	Gry stolikowe	CAS
1,8,15	13:15-14:15	Zajęcia taneczne	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Środa			
2,9	10:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	CAS

2	12:00 -14:00	Wsparcie psychologiczne	CAS
Czwartek			
3	12:00-14:00	Zajęcia wokalne	CAS
10	11:00-13:00	Zajęcia wokalne	CAS
10	16:30-17:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
17	10:00-12:00	Zajęcia wokalne	CAS
Piątek			
4	10:30-11:30	Nordic walking	CAS
4	12:00-14:00	Warsztaty rękodzieła	CAS
11	10:30-11:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedz. 7	10:00-12:00	Warsztaty ekologiczne.	CAS-wolontariat
Poniedz. 7,14	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal”.	CAS - wolontariat
Poniedz. 7,14	16:30-18:30	Treningi w bule-wolontariat działania prospołeczne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Poniedz. 21	10:00–12:00	Warsztaty rękodzieła	CAS - wolontariat
Wtorek 15	10:00–12:00	Warsztaty ekologiczne.	CAS - wolontariat
Wtorek 15	19:00	„Od nowa”	Dla wolontariuszy- spektakl Teatr J. Słowackiego
Wtorek 22	11:00–12:00	Wiedza obywatelska	CAS - spotkanie ze strażnikiem miejskim
Środa 9	09:00	Wycieczka dla każdego- Spacer Doliną Brzoskwinki.	Zapisy i szczegóły w CAS wolontariat
Środa 16	10:00-12:00	Język angielski.	CAS- Wolontariat
Środa 23	10:00	XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ PPK	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Czwartek 24	10:00	XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ PPK	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Czwartek 17	16:00	Piknik w Prądniczance	ul. Św. Andrzeja Boboli 5, 31-408 Kraków Zapisy w CAS
Czwartek 3,10	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 18	10:00 – 12:00	Molky fińska gra.	CAS –zielone tereny wokół ZSPS- trening, mini turniej, poczęstunek, nagrody integracja CASów sieci HiTA Zapisy u koordynatora
Pon-piątek	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence.	CAS - wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy