



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

Kraków, ul. Limanowskiego 51

Kontakt CAS/Koordynator Alicja: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora: wtorek, czwartek w godzinach: 10:00 – 12:00

e-mail: caspodgorze@gmail.com <https://www.facebook.com/caspodgorze/>

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

CAS czynny 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

OBYWIAZUJE OD 1 października 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi,
Poniedziałek 13, 27	10:00 – 12:00	Wspólne planowanie tygodnia, przegląd prasy, aktualności, rozmowy przy kawie.	Wolontariat
27	12:00 – 14:00	Gimnastyka przy stole (ćwiczenia dłoni, oddechowe)	2jz*
Wtorek 14, 28	10:00 – 12:00	Warsztaty rękodzielnicze	2jz
21	12:00 – 14:00	Historia sztuki	2jz

Środa 15	10:00 – 12:00	Język obcy (angielski)	2jz
22,29	12:00 – 14:00	Kino seniora – projekcja filmu, wspomnienia z dawnych lat.	wolontariat
Czwartek 16, 23	10:00 – 12:00	Zdrowy Styl Życia – Moc dla mózgu i pamięci	2jz
30	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne - wspólne śpiewanie znanych piosenek.	2jz
Piątek 17	10:00 – 12:00	Gry stolikowe: szachy, warcaby, bingo, karty.	2jz
24, 31	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	2jz

Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	KAWIARENKA SENIORA zapisy na dyżury w CAS	wolontariat
Poniedziałek 20.10.2025	10.00-14.00	Spotkanie inauguracyjne uczestników CAS i zaproszonych gości.	wolontariat

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia.

***jz -jednostka zajęciowa**