



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

Kraków, ul. Limanowskiego 51

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora - Alicja: czwartek w godzinach: 10:00 – 14:00

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

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

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

O BOWIAŻUJE OD 17 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- dyżury
20	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne - wspólne śpiewanie znanych piosenek.	
27	12:00 – 14:00	Gimnastyka przy stole (ćwiczenia dłoni, oddechowe)	wolontariat

Wtorek 14, 28	10:00 – 12:00	Warsztaty rękodzielnicze	
21	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
Środa 15	10:00 – 12:00	Język obcy (angielski)	wolontariat
22,29	12:00 – 14:00	Kino seniora – projekcja filmu, wspomnienia z dawnych lat.	wolontariat
Czwartek 16, 23	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	
30	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy CAS	wolontariat
Piątek 17	10:00 – 12:00	Gry stolikowe: szachy, warcaby, bingo, karty.	
24, 31	12:00 – 14:00	Zdrowy Styl Życia – Moc dla mózgu i pamięci	
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat

Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.10.2025	10.00-14.00	Spotkanie inauguracyjne uczestników CAS i zaproszonych gości.	wolontariat
26.10.2025	17.00 – 19.00	Ariadna na Naxos	Wyjście do opery – ul. Lubicz 48

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia.