



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

Kraków, ul. Limanowskiego 51

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora - Alicja: czwartek w godzinach: 12:00 – 14:00

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

OBOWIĄZUJE OD 5 listopada 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Zapisy przez formularz
Poniedziałek			
3	10:00 – 12:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	https://forms.gle/VQ3cZRJi uTXb7umV8
3	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	https://forms.gle/CTnCNgH ohevSYjLUA
17	12:00 – 14:00	Zdrowy styl życia	https://forms.gle/k5LLD1E G7ELnP2Rk7
24	10:00 – 11:00	Język angielski	https://forms.gle/g3YUcoB 6wPUSvdco8
24	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne dla początkujących	https://forms.gle/AKbvG6b q12NnWMTp7
24	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne dla zaawansowanych	https://forms.gle/gHZZFTX xjwuxYFxN6

Wtorek			
4,18,25	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	https://forms.gle/KVzeKoWGFEDV198L9
4,18	11:00 – 13:00	Arteterapia	https://forms.gle/DfqAFzVEhW2DScCG8
25	11:00 – 13:00	Florystyka	https://forms.gle/oMY6wqiTdebhefKP8
Środa			
12	10:00-12:00	Network Cafe	https://forms.gle/jCRj92xD7jbSMtAC7
19	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	https://forms.gle/d24nUSqC2BwJA2GS6
Czwartek			
6, 20	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	https://forms.gle/d24nUSqC2BwJA2GS6
6,20	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	https://forms.gle/aHLUtRodnKLGSDa5A
13	10:00-12:00	Zajęcia wokalne	https://forms.gle/XzXXNN9PwZ13BUv98
13	12:00-14:00	Trening pamięci	https://forms.gle/XwTpMFMB1TFE2mps9
Piątek			
7,14,21,28fg	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	https://forms.gle/zRVDx17F1PCm5BV47
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Historia sztuki	https://forms.gle/eh5WbBztneYSfPhM6

Zajęcia dodatkowe – listopad 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek-piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
5.11.2025	18:00-19:00	Akatyst do Przenajświętszej Bogurodzicy	Zbiórka, ul. Szpitalna 24
5.11.2025	17:30-19:30	„ Osobno, ale razem”	Muzeum Podgórze

18.11.2025	12:00-14:00	Gry międzypokoleniowe CAS Podgórze + Świetlica Środowiskowa „Promyczek”	Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51
19.11.2025	17:00-19:00	Oil City- galicyjska gorączka czarnego złota	Muzeum Podgórze /zapisy tel.668 305 207
20-21.11.2025	17:30 -19:30	Osobno, ale razem. Czyli co łączyło Kraków i Podgórze	Muzeum Podgórze
21.11.2025	8:00-20:00	Wycieczka do Tarnowa organizuje CAS Olsza	Zapisy przez formularz
26.11.2025	8:00-20:00	Wycieczka do Zakopanego Organizuje CAS Podgórze	Zapisy przez formularz
26.11.2025	17:30-19:30	Miasto pod Kopcem Kraka	Muzeum Podgórze
27.11..2025	6:00-22:00	Wycieczka do Warszawy Organizuje CAS Prokocim	Zapisy przez formularz
29.11.2025	11:00 -12:00	Herbacyany five o'clock, czyli co się kryje w filiżance	Muzeum Podgórze

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia