



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

Kraków, ul. Limanowskiego 51

(wejście od dziedzińca, ul. Powstańców Wielkopolskich)

Kontakt CAS/Koordinator: 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/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

OBOWIĄZUJE OD 17 grudzień 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Zapisy przez formularz
Poniedziałek - 1, 8, 15, 22, 29			
8	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne dla początkujących	https://forms.gle/AKbvG6bq12NnWMTp7
8	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne dla zaawansowanych	https://forms.gle/gHZZFTXxjwuxYFxFN6
15	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	https://forms.gle/CTnCNgHohevSYjLUA
8, 15	10:00 – 11:00	Język angielski	https://forms.gle/g3YUcoB6wPUSvdco8
22, 29	10:00-12:00	Język angielski	https://forms.gle/g3YUcoB6wPUSvdco8

22, 29	12:00 – 14:00	Zdrowy styl życia	https://forms.gle/p5giXnP3MPMmaU5b7
Wtorek – 2,9,16,23,30			
2	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	https://forms.gle/KVzeKoWGFEDV198L9
9, 30	10:00 – 12:00	Arteterapia	https://forms.gle/DfqAFzVEhW2DScCG8
16	10:00 – 12:00	Florystyka	https://forms.gle/oMY6wqiTdebhefKP8
23	10:00 – 14:00	Florystyka	https://forms.gle/oMY6wqiTdebhefKP8
30	11:00- 14:00	Zajęcia wokalne	https://forms.gle/XzXXNN9PwZ13BUv98
Środa - 3,10,17			
10,17	10:00-12:00	Trening pamięci	https://forms.gle/XwTpMFMb1TFE2mps9
10,17	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	https://forms.gle/d24nUSqC2BwJA2GS6
Czwartek - 4,11,18			
4,11	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	https://forms.gle/igkJc8bJU5KjWCvx7
4,11	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	https://forms.gle/aHLUtRodenKLGSDa5A
18	10:00 – 14:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym „Rzymskie Wakacje”	https://forms.gle/VQ3cZRJuTXb7umV8
Piątek - 5, 12, 19			
5	16:30-18:30	Zajęcia wokalne	https://forms.gle/XzXXNN9PwZ13BUv98
12	12:00 – 14:00	Historia sztuki	https://forms.gle/eh5WbBztneYSfPhM6
19	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	https://forms.gle/zRVDx17F1PCm5BV47
19	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	https://forms.gle/CTnCNgHohevSYjLUA

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
3.12.2025	12:00-14:00 16:00-18:00	Koncert dla Seniorów - Wolontariuszy	ICE obowiązują zaproszenia
4.12.2025	18:00-22:00	Spotkanie integracyjne : Magia polskiego folkloru	Cholerzyn -zapisy w CAS
5.12.2025	10:30 – 14:00	Odpoczynek i medytacja	Apteka Designu Ul. Kopernika 19a - obowiązują bezpłatne wejściówki KBF Centrum Badań Mózgu UJ
5.12.2025	16:30-18:30	Mikołajki- Spotkanie międzypokoleniowe	Klub Kultury Zachęta + CAS Prokocim
8.12.2025	7:00-19:00	Termy Chochołowskie	Wycieczka organizowana przez CAS Prądnik Czerwony zapisy przez formularz
13.12.2025	12.00-14:00	Spacer wokół szopki z przewodnikiem	Bilety KBF
18.12.2025	10:00- 12:00	Piernikowe serce	Multikino -zapisy w CAS
19.12.2025	17:00-20:00	Wigilia dla samotnych	www.glosseniora.pl
30.12.2025	12:00- 14:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne wolontariuszy	CAS Podgórze, wejście od ul. Powstańców Wlk.

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia