



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE



Kraków, ul. Limanowskiego 51

(wejście od dziedzińca, ul. Powstańców Wielkopolskich)

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora - Alicja: środa 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 22 styczeń 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5	12:00-14:00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	
12,19,26	10:00 – 12:00	Język angielski	
19	12:00 – 14:00	Zdrowy styl życia- usługi farmaceutyczne, samokontrola ciśnienia krwi-warsztaty	Prowadzi. P.Agata Bereś - Jabs specjalista farmacji.
26	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne dla początkujących	
26	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne dla zaawansowanych	

Wtorek			
13,20,27	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	
13	10:00 – 12:00	Arteterapia	
20, 27	10:00 – 12:00	Florystyka	
27	17:00- 19:00	Zajęcia wokalne	
Środa			
7,21	10:00-12:00	Trening pamięci	
7,21	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	
14,28	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek			
8,15,22,29,	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
8,15,22,29	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek			
9	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
16	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	
2, 9,23	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
2	17:00	Wystawa Osobno ale razem - oprowadzenie kuratorskie	Muzeum Podgórze
3	17:00	Bal Karnawałowy w Podgórzu Prowadzi Retro Cabaret La Folie	Muzeum Podgórze
4	17:00	Ostatni Raz- oprowadzenie kuratorskie	Muzeum Podgórze
14	12:00- 14:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne	CAS Podgórze, wejście od ul. Powstańców Wlk.

17	11:00-20:00	Warsztaty międzypokoleniowe florystyczne i plastyczne z okazji Dnia Babci i Dziadka	GH Serenada
27.01.2026	17:00	Bal maskowy „MASKARADA” obowiązują zapisy w CAS	CAS Podgórze, wejście od ul.Powstańców Wlk.
27.01.2026	18:30	Opera CYGANERIA	Opera Krakowska – Lubicz 48
30.01.2026	8:00-20:00	Kulig + biesiada w Poroninie	Zbiórka na dworcu PKP/przy kasach

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia