



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 01 marzec 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
9,16,23	10:00 – 12:00	Język angielski	
9,23	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
9,23	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
Wtorek			
3,10,17,24,31	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	
3,17	10:00 – 12:00	Arteterapia	
10, 31	10:00 – 12:00	Florystyka	
Środa			

11,25	10:00-12:00	Trening pamięci	
11,25	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	
4,18	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek			
5,12,19,26	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
5,12,19,26	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek			
6, 20	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
13,27	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	
13,27	10:00 – 12:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
02.03.2026 poniedziałek	12:00-14:00	Samokontrola- Jak prawidłowo badać ciśnienie	Spotkanie z farmaceutką
04.03.2026 środa	17:00	Spotkanie z Panem Prezydentem w formie otwartego spotkania w ramach cyklu „Spotkajmy się na Ławce Dialogu”.	Stadion Miejski im. Henryka Reymana w Krakowie (Stadion Wisły) - Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter.
06.03.2026 piątek	10:00-12:00	Spotkanie informacyjno-edukacyjne dot. Budżetu Obywatelskiego m. Krakowa	Klaster Innowacji społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20, sala 007
06.03.2026 piątek	18:00-20:00	Wernisaż: “Pamięć ulotna” Łukasz Filak	Zapisy CAS
09.03.2026 poniedziałek	12:00-14:00	Spotkanie z Sędzią Sądu Najwyższego -prawa seniorów	CAS
31.03.2026 wtorek	12:00-14:00	Kawa czy herbata -Spotkanie integracyjne zbliżających się Świąt Wielkanocnych	CAS

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia