



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 8 Maj 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4	10:00-12:00	Zaj. wielokulturowe- Kobiety w kulturach świata	
11	10:00-12:00	Język angielski	
11,25	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
11,25	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
Wtorek			
12,26	10:00 – 12:00	Florystyka	
Środa			

6	12:00-14:00	Język angielski	
6, 20	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
13, 27	10:00-12:00	Trening pamięci	
27	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	
Czwartek			
7,14,21,28	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
7,14,21,28	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek			
8, 22	10:00 – 12:00	Historia sztuki	
8,29	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	
29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – Maj 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
4.05/poniedz.	12:00	Majówka- spotkanie integracyjne	CAS
8.05/piątek	9:30-14:30	Konferencja Tygodnik Trzeciego Wieku. Spotkanie z kulturą, wiedzą i rozmową	NCK ul.Jana Pawła 232 Kraków
14.05/czwartek	17:00	Wernisaż wystawy: Kunst i fach. Kraków rzemieślników	Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35/Sala Miedziana
18.05/poniedz.	10:00-14:00	Nowe Technologie Projekt KPO	CAS
19.05/wtorek	10:00-14:00	Nowe Technologie Projekt KPO	CAS
19.05/wtorek	13:00	Muzeum Lotnictwa	Zapisy CAS
20.05/środa	12:00	Magia wspólnego stołu - Podgórze dzielnica nieodkrytych tajemnic.	CAS

20.05/środa	12:00	Spotkanie Uczestników CAS z p.Martą Walczowską - koordynator regionalną Stowarzyszenia mali bracia Ubogich	CAS
21.05/czwartek	7:00-18:00	Wycieczka - Cieszyn	Zapisy CAS i przez formularz https://forms.gle/r9e9eEUGsnZm8ckz5
27.05/środa	15:00-17:00	Spotkanie międzypokoleniowe „SENIOR ONLINE”	Szkoła Podstawowa nr 4 ul.Smoleńsk 5-7

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia