



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE



Kraków, ul. Limanowskiego 51

(wejście od dziedzińca, ul. Powstańców Wielkopolskich)

Kontakt CAS/Koordinator: 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

OBYWIAZUJE OD 01 czerwiec 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29			
15	10:00-12:00	Język angielski	Spotkanie z uczniami International School
22	10.00-12.00	Zdrowe gotowanie	Przedmiotem zajęć – lepienie pierogów z uczniami International School
8,22	12:00 –13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
8,22	13:00 –14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
Wtorek 2,9,16,23,30			
2,16	10:00 – 12:00	Florystyka	
9,23	10:00-12:00	Arteterapia	

30	12:00-14:00	Gry stolikowe	
Środa 3,10,17,24			
3,17,24	12:00-14:00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
17,24	10:00 –12:00	Zajęcia plastyczne	
17,24	12:00-14:00	Trening pamięci	
Czwartek 11,18,25			
11	10.00-12.00	Zdrowe gotowanie	Przedmiotem zajęć – lepienie pierogów z uczniami International School
18,25	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
18,25	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek 12,19,26			
12, 26	10:00 – 12:00	Historia sztuki	
12	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	
19	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
2.06/wtorek	16:00-18:00	EKOWĘDRÓWKA: Zielone historie Prądnika Białego	Miejsce spotkania: Plac Imbramowski (wejście od przystanku autobusowego)
03.06/środa	12.00	Wystawa plenerowa: Legenda Kabaretu”Piwnica pod Baranami”	Zapisy CAS
11.06/czwar.	8:00-20:00	Wycieczka Stary Sącz	SKA Podgórze, zapisy w CAS

12.06/piątek	11:00-17:00	Inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”	Rynek Główny (od strony kościoła św. Wojciecha”
13/06/sobota	16:00	Teatr BARAKAH spektakl „Persona K2” Darmowe wejściówki	na hasło „kulturalni seniorzy” do odebrania w kasie ul. Paulińska 28 tel.12 397 80 47
19.06/piątek	12.00	Senioralia	Zapisy CAS
24.06/środa	12:00-14:00	Spotkanie z młodzieżą: Warsztat kulinarny: mieszanki herbaciane	Kawiarnia Społeczna Kaffka os. Na Kozłówce 25
24/06/ środa	17:30-19:00	Kooperatywa spożywcza jako lokalna przyjazna dla klimatu alternatywa dla supermarketu	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej, ul. Wielopole 17a, zapisy tel.12 616 78 58
26/06/piątek	18:00-20:00	Potańcówka na rozpoczęcie lata z Radiem Kraków	Zapisy CAS
30.06/wtorek	15:00-16:00	Spotkanie młodzieży i seniorów	Pracownia Młodych, Krakusa 7
lipiec	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe w CH Serenada Seniorzy+ wnuki	Zapisy CAS

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia