



**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](mailto: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

**OBOWIAZUJE OD 19 czerwiec 2026 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2026r.**

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 1,8,15,22,29			
15	10:00-12:00	Język angielski	Spotkanie z uczniami International School
22	10:00-12:00	Język angielski z native speaker of English	wolontariat
8,22	12:00 –13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
8,22	13:00 –14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
<b>Wtorek</b> 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	

<b>Środa</b> 3,10,17,24			
3,17	12:00-14:00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
17,24	10:00 –12:00	Zajęcia plastyczne	
17,24	12:00-14:00	Trening pamięci	
24	12:30-14:30	Zdrowe gotowanie	lepienie pierogów z uczniami Open Future International School
<b>Czwartek</b> 11,18,25			
11	10.00-12.00	Zdrowe gotowanie	
18,25	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
18,25	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
<b>Piątek</b> 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/czwart.	8:00-20:00	Wycieczka Stary Sącz	SKA Podgórze, zapisy w CAS
12.06/piątek	11:00-17:00	Inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami	Rynek Główny (od strony kościoła św.

		„Kocham Kraków z Wzajemnością”	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	09:00	XIII Międzynarodowe Senioralia	Msza św. w Kościele Mariackim, barwny pochod „Senior ma Moc” Rynek Główny-Park Jordana
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	18:00-21:30	Potańcówka na rozpoczęcie lata z Radiem Kraków	Altana na Plantach, Skwer Zbigniewa Wodeckiego w Krakowie Wstęp wolny
30.06/wtorek	12:00-14:00	Spotkanie z młodzieżą: Warsztat kulinarny: mieszanki herbaciane	Kawiarnia Społeczna Kaffka os. Na Kozłówce 25
lipiec	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe w CH Serenada Duety Seniorzy+ wnuki	Bezpłatne. Zapisy w CAS

**Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia**