



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 2 lipiec 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27			
6	10.00 – 12.00	Wielokulturowe (podróże – Izrael)	
13,27	12:00 –13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
13,27	13:00 –14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
20	10:00-12:00	Język angielski	wolontariat
Wtorek 7,14,21,28			
7,14	10:00 – 12:00	Florystyka	
28	10:00-12:00	Arteterapia	
14,28	17:00-19:00	Nordig Wallking	
Środa 1,8,15,22,29			

1,15,29	12:00-14:00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
29	10:00-14:00	Zdrowe gotowanie (robimy zdrowe swoje masło)	
8	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
8	12:00-14:00	Trening pamięci	
1,15	10:00-12:00	Gry stolikowe	
Czwartek 2,9,16,23,30			
16	10.00 – 12.00	Wielokulturowe (podróże – Izrael)	
9, 23,	12:00 – 14:00	Podróże naszą pasją	Wolontariat – jak uczestnicy CAS spędzają wakacje.
30	10:00-12:00	Zajęcia wokalne	
Piątek 3,10,17,24,31,			
10	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
3, 24	12:00 – 14:00	Malarstwo	
31	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat
1–5 lipca 2026	10:00	Festiwal Kultury Żydowskiej	Plac Wolnica, przy Muzeum Etnograficznym albo bezpośrednio Namiot FKŻ, ul. Józefa 36
3–5 lipca oraz 10–12 lipca 2026	10:00	39. ULICA Festival – Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych	Rynek Główny – pomnik Adama Mickiewicza
11 lipca 2026	10:00-12:00	Kredowisko – Lato w mieście: Wakacje z rzeczami!	Podziemna Nowa Huta, os. Szkolne 22.

17 lipca 2026	10:00-14:00	Wyjście do Cepelix w Nowej Hucie – integracja uczestników, poznawanie lokalnego rzemiosła.	
18 lipca 2026	13:00-16:00	Cracovia Danza – 13.00-14.00 Parada Festiwalowa wewnątrz Galerii Krakowskiej 14.00-14.40 Warsztaty tańców dworskich 15.00-16.00 <i>Dworska przez wieki</i> – pokaz mody	Galeria Krakowska, Hala Grodzka przed Empikiem
20 lipca 2026	11:45	Unity Tower- wyjście na taras widokowy „Szkieletora”	Zapisy przez ankietę WhatsApp
20 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Kwiaty łączą pokolenia- warsztaty florystyczne	Bezpłatnie w CH Serenada
21 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Pudełko wspomnień – warsztaty kreatywne	Bezpłatnie w CH Serenada
22 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Tajemnice Krakowa	Bezpłatnie w CH Serenada
23 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Kuchnia Babci i Dziadka	Bezpłatnie w CH Serenada
23 lipca 2026	09:00-14:00	Molky fińska gra z poczęstunkiem	CAS – tereny zielone na terenie ZSPS - trening, zabawa, integracja CASów sieci HiTA
24 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Finał: Drzewo Pokoleń i Dzień Talentów	Bezpłatnie w CH Serenada
26 lipca 2026	19:00	Pokaz specjalny Alla Polacca w wykonaniu tancerzy Baletu Cracovia Danza.	Rynek Główny w Krakowie

27/poniedziałek	8:00-16:00	Wycieczka: Park Gródek w Jaworznie	Transport PKP. Zapisy w CAS
30/czwartek	10:00-14:00	Wycieczka do Doliny Kluczwody	Zapisy w CAS dojazd MPK, ognisko w Ujeździe

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia