



**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](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 |

**OBOWIĄZUJE OD 10 lipiec 2026 r.**

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

| Dzień                          | Godz. od – do | Rodzaj zajęć                      | Uwagi       |
|--------------------------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> 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 |
| <b>Wtorek</b> 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                   |             |
| <b>Środa</b> 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                                      |                                                    |
| <b>Czwartek</b> 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                                    |                                                    |
| <b>Piątek</b> 3,10,17,24,31, |               |                                                    |                                                    |
| 10                           | 12:00 – 14:00 | Malarstwo                                          |                                                    |
| 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<br>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 Nowej Huty – integracja uczestników, poznawanie lokalnego rzemiosła.                                                                                                               | Zapisy w CAS                                                                                 |
| 18 lipca 2026 | 13:00-16:00 | Cracovia Danza –<br>13.00-14.00 Parada<br>Festiwalowa wewnątrz Galerii<br>Krakowskiej<br>14.00-14.40 Warsztaty tańców<br>dworskich<br>15.00-16.00 <i>Dworska przez<br/>wieki</i> – pokaz mody | Galeria Krakowska, Hala<br>Grodzka przed Empikiem                                            |
| 20 lipca 2026 | 11:45       | Unity Tower- wyjście na taras<br>widokowy „Szkieletora”                                                                                                                                       | Zapisy przez ankietę<br>WhatsApp                                                             |
| 20 lipca 2026 | 10:00-14:00 | Półkolonie międzypokoleniowe<br>Seniorzy + wnuki<br>Kwiaty łączą pokolenia-<br>warsztaty florystyczne                                                                                         | Bezpłatnie w CH<br>Serenada                                                                  |
| 21 lipca 2026 | 10:00-14:00 | Półkolonie międzypokoleniowe<br>Seniorzy + wnuki<br>Pudełko wspomnień –<br>warsztaty kreatywne                                                                                                | Bezpłatnie w CH<br>Serenada                                                                  |
| 22 lipca 2026 | 10:00-14:00 | Półkolonie międzypokoleniowe<br>Seniorzy + wnuki<br>Tajemnice Krakowa                                                                                                                         | Bezpłatnie w CH<br>Serenada                                                                  |
| 23 lipca 2026 | 10:00-14:00 | Półkolonie międzypokoleniowe<br>Seniorzy + wnuki<br>Kuchnia Babci i Dziadka                                                                                                                   | Bezpłatnie w CH<br>Serenada                                                                  |
| 23 lipca 2026 | 09:00-14:00 | Molky fińska gra z<br>poczęstunkiem                                                                                                                                                           | CAS – tereny zielone na<br>teranie ZSPS - trening,<br>zabawa, integracja<br>CASów sieci HiTA |
| 24 lipca 2026 | 10:00-14:00 | Półkolonie międzypokoleniowe<br>Seniorzy + wnuki<br>Finał: Drzewo Pokoleń i Dzień<br>Talentów                                                                                                 | Bezpłatnie w CH<br>Serenada                                                                  |
| 26 lipca 2026 | 19:00       | Pokaz specjalny Alla Polacca<br>w wykonaniu tancerzy Baletu<br>Cracovia Danza.                                                                                                                | Rynek Główny w Krakowie                                                                      |

|                 |             |                                    |                                             |
|-----------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| 27/poniedziałek | 8:00-16:00  | Wycieczka: Park Gródek w Jaworznie | Transport PKP.<br>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**