



**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/fundacijahita/>

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 1 sierpień 2026 r.**

**Harmonogram zajęć stałych**

| Dzień                             | Godz. od – do | Rodzaj zajęć             | Uwagi       |
|-----------------------------------|---------------|--------------------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> 3,10,17,24,31 |               |                          |             |
| 3,10,17                           | 10.00 – 12.00 | Klub filmowy             | wolontariat |
| 10,24                             | 12:00 –13:00  | Zajęcia taneczne w kręgu |             |
| 10,24                             | 13:00 –14:00  | Zajęcia taneczne liniowe |             |
| 31                                | 10:00-12:00   | Język angielski          | wolontariat |
| <b>Wtorek</b> 4,11,18,25          |               |                          |             |
| 4,11                              | 10:00 – 12:00 | Florystyka               |             |
| 4,11                              | 12:00-14:00   | Arteterapia              |             |
| 18,25                             | 17:00-19:00   | Nordig Wallking          |             |

|                            |               |                                                    |             |
|----------------------------|---------------|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>Środa</b> 5,12,19,26    |               |                                                    |             |
| 5,12,19,26                 | 12:00-14:00   | Magia wspólnego stołu                              | wolontariat |
| 5                          | 10:00-12:00   | Zdrowe gotowanie                                   |             |
| 12                         | 10:00 – 12:00 | Zajęcia plastyczne                                 |             |
| 19                         | 10:00-12:00   | Trening pamięci                                    |             |
| 26                         | 10:00-12:00   | Gry stolikowe                                      |             |
| <b>Czwartek</b> 6,13,20,27 |               |                                                    |             |
| 6, 13, 20,27               | 11.00 – 14.00 | Taniec użytkowy                                    | wolontariat |
| <b>Piątek</b> 7,14,21,28   |               |                                                    |             |
| 7,14                       | 12:00 – 14:00 | Malarstwo                                          |             |
| 21,28                      | 12:00-14:00   | Malarstwo                                          | wolontariat |
| 21                         | 10:00 – 12:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami |             |
| 28                         | 12:00-14:00   | Zajęcia wokalne                                    |             |

### Zajęcia dodatkowe – Sierpień 2026

| Data                         | Godzina       | Rodzaj zajęć                                     | Uwagi                       |
|------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| Od poniedziałku<br>Do piątku | 10:00 – 14.00 | Kawiarenka i dyżury w CAS                        | wolontariat                 |
| 1.08/sobota                  | 12.00         | Otwarcie wystawy Ma Bistrass!<br>Nie zapomnij!   | Rynek Główny 20             |
| 3.08/poniedz.                | 12.00-14.00   | Spacer do Ogrodu Botanicznego                    | Wolontariat                 |
| 10.08/poniedz.               | 10:00-14:00   | Z cyklu-Poznajemy najpiękniejsze dolinki Krakowa | Szczegóły w CAS             |
| 6.08/czwartek                | 14.00-16.00   | Jaskinia Wierchowska                             | Wycieczka-<br>Szczegóły CAS |

|                |             |                                                     |                  |
|----------------|-------------|-----------------------------------------------------|------------------|
| 10.08/poniedz. | 12.00-14.00 | Wiedza Obywatelska                                  | CAS- wolontariat |
| 17.08/poniedz. | 10:00-14:00 | Z cyklu-Poznajemy<br>najpiękniejsze dolinki Krakowa | Szczegóły w CAS  |
| 12.08/środa    | 19.00       | "Le ménage de Caroline"<br>(Kram Karoliny)          | Kopernika 19a    |
| 24.08/poniedz. | 10:00-14:00 | Z cyklu-Poznajemy<br>najpiękniejsze dolinki Krakowa | Szczegóły w CAS  |
| 26.08/środa    | 12.00-14.00 | Ekologiczne spotkania                               | CAS              |

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