



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/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

OBYWIAZUJE OD 15 sierpień 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 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
Wtorek 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	Zbiórka, ul. Kurczaba 25

Środa 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	wolontariat
Czwartek 6,13,20,27			
6, 13,27	11.00 – 14.00	Taniec użytkowy	wolontariat
Piątek 7,14,21,28			
7,14	12:00 – 14:00	Malarstwo	
21	12:00-14:00	Malarstwo	wolontariat
28	12:00-14:00	Zajęcia wokalne	wolontariat

Zajęcia dodatkowe – Sierpień 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od poniedziałku Do piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat
1.08/sobota	12.00	Otwarcie wystawy Ma Bistrass! 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 Las Wolski	Szczegóły w CAS
6.08/czwartek	14.00-16.00	Jaskinia Wierzchowska	Wycieczka- Szczegóły CAS
10.08/poniedz.	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska	CAS- wolontariat

17.08/poniedz.	10:00-14:00	Z cyklu-Poznajemy najpiękniejsze dolinki Krakowa Bielany	Szczegóły w CAS
12.08/środa	19.00	"Le ménage de Caroline" (Kram Karoliny)	Kopernika 19a
24.08/poniedz.	10:00-14:00	Z cyklu-Poznajemy najpiękniejsze dolinki Krakowa Tyniec	Szczegóły w CAS
26.08/środa	12.00-14.00	Ekologiczne spotkania-spacer do Centrum Edukacji Ekologicznej	CAS

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia