



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 1 wrzesień 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28			
7	10.00 – 12.00	Klub filmowy	wolontariat
14,28	12:00 –13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
14,28	13:00 –14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
21	10:00-12:00	Język angielski	wolontariat
Wtorek 1,8,15,22,29			
15	10:00 – 12:00	Florystyka	wolontariat
22	12:00-14:00	Arteterapia	wolontariat
29	17:00-19:00	Nordig Wallking	Wolontariat zbiórka: Kurczaba 25
Środa 2,9,16,23,30			

9,16,23,30	12:00-14:00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
2	10:00-12:00	Trening pamięci	wolontariat
2	12:00-14:00	Gry stolikowe	wolontariat
9	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	wolontariat
2	10:00-12:00	Zdrowe gotowanie	wolontariat
Czwartek 3,10,17,24			
3,17,24	12.00 – 14.00	Taniec użytkowy	wolontariat
10	10.00- 14.00	Gimnastyka	wolontariat
Piątek 4,11,18,25			
4	12:00-14:00	Wiedza Obywatelska	wolontariat
11	12:00 – 14:00	Malarstwo	wolontariat
18	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	wolontariat
25	12:00-14:00	Zajęcia wokalne	wolontariat

Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od poniedziałku Do piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	Wolontariat
4.09/piątek	10:00-14:00	Łowcy dobra	Należy znaleźć miejsce, które wymaga troski i zastanowić się jak można je zmienić.
9.09/środa	12:00-14:00	Spotkanie z przedstawicielami Rady Miasta	
7.09/pon.	17:30-19:00	Dyskusyjny Klub Płytkowy_52 dla dorosłych w Forcie Borek.	Obowiązują zapisy Tel.12 430 43 00. Wstęp wolny

11-28.09/pt-pn.	Wg ustaleń	Budżet Obywatelski	Głosowanie online i stacjonarnie
12.09/sobota	18:00-21:00	Potańcówka w Forcie Borek „Złote lata big-beatu”	Obowiązują zapisy Tel.12 430 43 00. Wstęp wolny
15-22.09/wt.-wt.	10:00-15:00	Wernisaż prac uczestników CAS Podgórze	Galeria – szczegóły w CAS
17.09/czwartek	17:00-20:00	Piknik dla Seniora	Klub Sportowy Prądniczanka
23-24.09/śr.czw.	10:00-15:00	XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+	KS Bronowianka
30.09/środa	10:00-14:00	Zakończenie działalności CAS Podgórze	Szczegóły w CAS

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia