



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51;

30-553 Kraków

kontakt: tel. 578 743 296

e-mail: caspodgorze@gmail.com

<https://www.facebook.com/caspodgorze>

CAS czynne 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 24 stycznia 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
Wtorek			
17,24,31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
24	11:00-12:00	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS, Link do zapisów na zajęcia: https://forms.gle/jZ33gBKbSzgiyHG28
24	12:00-13:30	Zajęcia wokalne (Piosenka	CAS, Link do zapisów na zajęcia:

		Biesiadna (45min.) 2h	https://forms.gle/XgkAVwcXy8MLxfo96
Środa			
18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
Czwartek			
19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
19	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min) 2h	CAS Link do zapisów na zajęcia: https://forms.gle/Zkw6DJGykomGKPZZ9
Piątek			
20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS
20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników - wolontariat	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7
Stacjonarnie: Od pon. do piątku od 10:00-do14:00			CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51
Czwartek 26	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS PODGÓRZE
	12:00-14:00	Oprowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze	CAS PODGÓRZE Wolontariat

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS PODGÓRZE, lub on-line przez formularz na stronie: <https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy