



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

OBOWIAZUJE OD 01 LUTEGO 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
13	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/tf2BQaK5GPRsMGLh8
13,27	12:00 - 13:30	Zajęcia taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/GPUTcw4DKKSizpvE6
20	11:00 – 12:30	Zajęcia wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/x1gh9MiuPCNRSmbM6

Wtorek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
7	11:15 – 12:15	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/FxYs2WKW3Q1Q3sgV9
14	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/mef9qJN184DjXJFY6
28	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	CAS https://forms.gle/fDsQNTmssNcxGFex5
Środa			
1,8,15,22	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
8	10:00 - 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 4h	CAS https://forms.gle/QC35BF1DLQUeciodA
15	12:00 – 14:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS https://forms.gle/dH6KmBWWdcbG5bRM7
22	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS
Czwartek			
2,9,16,23	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	Dyżury w kawiarence CAS
9	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/5VtXf6miNnC4R5Ne8
23	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/fCEwNLuPtceX2E1x6
Piątek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	Dyżury w kawiarence CAS

3,10,24	11:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/fCYKCIXAcL31sFTg9
---------	---------------	-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Zajęcia dodatkowe – luty 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników - <u>wolontariat</u>	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7
Stacjonarnie: Od pon. do piątku od 10:00-do14:00			CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51
Poniedziałek 13	15:00 -17:00	Chór Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne). Wolontariat	CAS PODGÓRZE https://forms.gle/ZU7xdr2xTN4AzL7
Piątek 17	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne, Oprowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze. Wolontariat	CAS PODGÓRZE
Poniedziałek 20	10:00 – 11:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne, urodziny miesiąca. Wolontariat.	CAS PODGÓRZE https://forms.gle/JcrBtp6nA9P9Xxd86

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