



## Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51;

30-553 Kraków

kontakt: tel. 578 743 296

e-mail: [caspodgorze@gmail.com](mailto: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 01 MARCA 2023r.**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 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
6	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/YDkJSHZREDC8uRJD8">https://forms.gle/YDkJSHZREDC8uRJD8</a>
13,27	12:00 - 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/Gd7HCmkHC9R2QCaz9">https://forms.gle/Gd7HCmkHC9R2QCaz9</a>
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

21	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/cKsEQGJyGtBzJvax6">https://forms.gle/cKsEQGJyGtBzJvax6</a>
21	12:00 – 12:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/kK4dt6NWx2tVsav48">https://forms.gle/kK4dt6NWx2tVsav48</a>
28	10:00 – 12:00	Kurs Fotograficzne – filmowy (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/ksep7BBZui8cSZNP7">https://forms.gle/ksep7BBZui8cSZNP7</a>
Środa			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
8,22	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/3awBrcdxKGnyjuJA">https://forms.gle/3awBrcdxKGnyjuJA</a>
15	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/rYRB3yyfXhdEbZou9">https://forms.gle/rYRB3yyfXhdEbZou9</a>
22	12:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	Dyżury w kawiarence CAS
16	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/HqkUAe6rZvA7f8QE6">https://forms.gle/HqkUAe6rZvA7f8QE6</a>
16	14:00 – 15:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/EhVgHcYoHJTSa7Xq7">https://forms.gle/EhVgHcYoHJTSa7Xq7</a>
23	11:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/TMZ32L7vGC6iNt7j8">https://forms.gle/TMZ32L7vGC6iNt7j8</a>
30	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS
Piątek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS 4h	CAS
	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	Dyżury w kawiarence CAS

10,24	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/uJF51ff1Auw2WCSx8">https://forms.gle/uJF51ff1Auw2WCSx8</a>
17,31	11:00 – 12:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/JbmiaexEwpYCazVK6">https://forms.gle/JbmiaexEwpYCazVK6</a>

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Online – 24 h</b>		<b>Rekrutacja uczestników - <u>wolontariat</u></b>	<b>Link do zapisu on-line:</b> <a href="https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7">https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7</a>
<b>Stacjonarnie: Od pon. do piątku od 10:00-do14:00</b>			<b>CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51</b>
Poniedziałek 6,13,20,27	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	Ul.Bracka 4 <a href="https://forms.gle/NmYq7h3UZAecOfXq9">https://forms.gle/NmYq7h3UZAecOfXq9</a>
Czwartek 2	10:00 – 12:00	Wystawa Tamary Łempickiej	Muzeum Narodowe, al. 3 Maja 1 Zbiórka o godz. 9:40
Środa 8	12:00 – 15:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne, urodziny miesiąca. Wolontariat.	CAS PODGÓRZE <a href="https://forms.gle/1ak3yKoXGzrTjdAW6">https://forms.gle/1ak3yKoXGzrTjdAW6</a>
Czwartek 9	16:00 – 18:00	Wystawa malarstwa „Archetyp Wolności”	Nowohuckie Centrum Kultury, Al. Jana Pawła II, 232 Zbiórka o godz.15:45
Poniedziałek 13,20	15:00 -16:30	Chór Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne). Wolontariat	CAS PODGÓRZE
Wtorek 14	14:00 – 16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha	ul. Marii Konopnickiej,26 Zbiórka o godz. 13:45
Piątek 17	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne, Orowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze. Wolontariat	CAS PODGÓRZE

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**