



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 14 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
6,20	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/YDkJSHZREDC8uRJD8
13,27	12:00 - 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/Gd7HCmkHC9R2QCaz9
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 https://forms.gle/cKsEQGJyGtBzJvax6
21	12:00 – 12:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/kK4dt6NWx2tVsav48
28	10:00 – 12:00	Kurs Fotograficzne – filmowy (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/ksep7BBZui8cSZNP7
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 https://forms.gle/3awBrcdxKGnyjuJA
15	10:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 4h	CAS https://forms.gle/rYRB3yyfXhdEbZou9
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 https://forms.gle/HqkUAe6rZvA7f8QE6
16	14:00 – 15:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/EhVgHcYoHJTSa7Xq7
23	11:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	https://forms.gle/TMZ32L7vGC6iNt7j8
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 https://forms.gle/uJF51ff1Auw2WCSx8
17,31	11:00 – 12:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/JbmiaexEwpYCazVK6

Zajęcia dodatkowe – marzec 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 6,13,20,27	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	Ul.Bracka 4 https://forms.gle/NmYq7h3UZAecOfXq9
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. Prezentacja na temat tanga argentyńskiego „Zapraszamy do tanga” spotkanie z tancerką Elżbietą Dobrzyńską Wolontariat.	CAS PODGÓRZE https://forms.gle/1ak3yKoXGzrTjdAW6
Środa 8	18:00 – 20:00	Wykład dr Barbary Zbroi o właścicielce podgórskiego zakładu fotograficznego "Secesja". Wolontariat	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZE
Czwartek 9	17:00 – 20:00	Wernisaż wystawy o podgórskich Żydach "Zanim wyrosły mury" Wolontariat	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZE
Poniedziałek 13	15:00 -16:30	Zespół wokalny 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 ODWOŁANE

Środa 15	17:00 – 19:00	Duchologia Podgórze (spotkanie integracyjne) Wolontariat	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZE ODWOŁANE
Piątek 17	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne, Oprowadzanie uczestników CAS po muzeum Podgórze. Wolontariat	CAS PODGÓRZE
Piątek 17	15:00 – 16:30	Nordic-walking - wolontariat	CAS PODGÓRZE
Czwartek 23	18:00 – 20:00	Spotkanie integracyjne Wykład o Żydach w Podgórzu Wolontariat	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZE
Wtorek 28	15:00 – 17:00	Zwiedzamy „Galerię Rzemiosła Artystycznego”	Gmach Główny Muzeum Narodowego al. 3 Maja,1 Zbiórka o godz. 14:45

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