



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 11 KWIETNIA 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE
3,17	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/sz633gdvLC1L2hND7
17,24	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/oqkDTruJNMug3csR6
24	12:00 - 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/F2aVtWfw1w5NTdLZ7
Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE

11,18,25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/FvM4Q78nHheHg1Du7
4,18	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/StXUaACUa87r1DcJ7
11,25	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	CAS
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE
5,19	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/YB4UbK4Af7TubcVx5
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	CAS PODGÓRZE
13	12:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/VVw84KXDRpvy8vrT8
27	8:00 – 20:00	Wycieczka Białka Tatrzańska	Zbiórka o 7:15 CAS PODGÓRZE https://forms.gle/bLiF7eBK8FTgeP8b8
Piątek			
14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	CAS PODGÓRZE
14	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/VVw84KXDRpvy8vrT8
14	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/3b96nBn4q87436bs6
28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/FvM4Q78nHheHg1Du7

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 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
Piątek 14,21,28	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING WOLONTARIAT	CAS PODGÓRZE
Poniedziałek 3	12:00 – 15:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne ŚWIĄTECZNE	CAS PODGÓRZE
Wtorek 4	13:00 – 16:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne „DLA UCZESTNIKÓW WYJEŹDZAJĄCYCH NA WYCIECZKĘ DO GRECJI”.	CAS PODGÓRZE
Wtorek 4	15:00 – 17:00	Wyjście do Muzeum „KRAKÓW OD POCZĄTKU BEZ KOŃCA”.	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35 Zbiórka o godz. 14:45 Obowiązują zapisy W CAS
Wtorek 11	19:00 – 21:00	KABARET “Nie mówimy jeszcze pass, czyli najważniejsza jest rodzina”.	Teatr KTO Ul.Zamoyskiego,50 Zbiórka o godz. 18:30 Obowiązują zapisy. Kont.tel.605739657
Piątek 14	14:00 -16:00	Zwiedzamy KOŚCIÓŁ p.w.ŚW. TRÓJCY, KLASZTOR O. DOMINIKANÓW oraz Muzeum Dominikańskie.	Plac Dominikański Zbiórka o godz.13:45 Obowiązują zapisy
Sobota 15	12:00 – 16:00	KWIATEK ZA KWIATEK – Podgórska wymiana roślin domowych	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA
Poniedziałek 17	12:30 – 14:30	„TRENING PAMIĘCI I KONCENTRACJI”.(Spotkanie integracyjno – informacyjne) Wolontariat	CAS PODGÓRZE (Prowadzenie mgr Joanna Starzyk)
Wtorek 18	14:00 – 16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej MANGGHA	ul. Marii Konopnickiej,26 Zbiórka o godz. 13:45 Obowiązują zapisy
Wtorek 18	18:00 – 20:00	5 Urodziny Muzeum Podgórze –„Z WISIENKĄ NA TORCIE” Impreza integracyjna.	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA

Środa 19	18:00 – 20:00	„ DWOTRZEC KARPATY – Z PODGÓRZA NA DACH ŚWIATA; ŻYCIOWE DROGI ADAMA KARPIŃSKIEGO„ Wykład	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA
Czwartek 20	18:00 – 20:00	„ARCHEOLOGIA SYNAGOGI W KLAŚNIE, PIERWSZEJ MODLITEWNI PODGÓRSKICH ŻYDÓW”. Wykład.	CAS PODGÓRZE W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA
Piątek 21	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne, OPROWADZANIE UCZESTNIKÓW CAS PO MUZEUM PODGÓRZA. Wolontariat	CAS PODGÓRZE
Poniedziałek 24	13:30 -14:30	„SUPLEMENTACJA WITAMINOWO –MINERALNE” (Spotkanie integracyjno – informacyjne) Wolontariat	CAS PODGÓRZE Halina S.
Poniedziałek 24	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE
Wtorek 25	15:00 – 17:00	Wyjście DO PODZIEMI WAWELU	Zbiórka 14:45 przy kawiarence na Wawelu Obowiązują zapisy
Środa 26	15:00 – 17:00	Wystawa „ZANIM WYROSŁY MURY” – OPRAWODZANIE KURATORSKIE	CAS PODGÓRZE Muzeum PODGÓRZA Obowiązują zapisy

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