



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 1 MAJA 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE
8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/9nQQTbxbBiLhEMDT6
22	12:00 - 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/YYXt13De1aDk9RYC9
29	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/M6fNthaXTmLwte1M9
Wtorek			
9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE
9,16,23,30	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/7YyrtQQqG3KmTZwq5

9,23	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/MymbycjBoogFAfay5
16,30	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
Środa			
10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	CAS PODGÓRZE
10,24	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/Lhh9DVtiboxZxwCVy9
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	CAS PODGÓRZE
11,18	10:00 – 12:00	Język obcy (Angielski) (60min.)2h	CAS https://forms.gle/UTDmFc9bXB5Ba9is8
11,18	12:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	CAS https://forms.gle/AvsjtDYC26Ft6xpTA
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min)4h	CAS PODGÓRZE
12,19	12:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/3akqV4U2DyqrM3zV8
26	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/vppxVjy7EHtBuwZY7

Zajęcia dodatkowe – maj 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
Poniedziałek 8,15,22,29	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	Ul.Bracka 4 https://forms.gle/TgqZv1wqfKNQd6JGA
Piątek 5,12,19,26	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING WOLONTARIAT	CAS PODGÓRZE

Poniedziałek 15	12:00 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS PODGÓRZE https://forms.gle/6gSthTVyjVbWnsaE9
Poniedziałek 15,22	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE
Piątek 12, 26	17:00 – 19:00	POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW	Centrum Kultury Podgórza (ul. Sokolska 13)

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