



## 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 24 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 <a href="https://forms.gle/9nQQTbxbBiLhEMDT6">https://forms.gle/9nQQTbxbBiLhEMDT6</a>
22	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/YYXt13De1aDk9RYC9">https://forms.gle/YYXt13De1aDk9RYC9</a>
29	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/M6fNthaXTmLwte1M9">https://forms.gle/M6fNthaXTmLwte1M9</a>
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 <a href="https://forms.gle/7YyrtQQqG3KmTZwq5">https://forms.gle/7YyrtQQqG3KmTZwq5</a>

9,23	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/MymbycjBoogFAfay5">https://forms.gle/MymbycjBoogFAfay5</a>
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 <a href="https://forms.gle/Lhh9DvtibxZxwCVy9">https://forms.gle/Lhh9DvtibxZxwCVy9</a>
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 <a href="https://forms.gle/UTDmFc9bXB5Ba9is8">https://forms.gle/UTDmFc9bXB5Ba9is8</a>
11,18	12:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/AvsjtDYC26Ft6xpTA">https://forms.gle/AvsjtDYC26Ft6xpTA</a>
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 <a href="https://forms.gle/3akgV4U2DyqrM3zV8">https://forms.gle/3akgV4U2DyqrM3zV8</a>
26	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/vppxViy7EhtBuwZY7">https://forms.gle/vppxViy7EhtBuwZY7</a>
26	14:00 – 15:30	NORDIC-WALKING	Zbiórka CAS Podgórze <a href="https://forms.gle/EoqMYW4KBpxXQnxD9">https://forms.gle/EoqMYW4KBpxXQnxD9</a>

### Zajęcia dodatkowe – maj 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 8,15,22,29	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	Ul.Bracka 4 <a href="https://forms.gle/TgqZv1wqfKNQd6JGA">https://forms.gle/TgqZv1wqfKNQd6JGA</a>
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 <a href="https://forms.gle/6gSthTVyjVbVsaE9">https://forms.gle/6gSthTVyjVbVsaE9</a>
Poniedziałek 15,22	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE
Czwartek 25	8:00 – 20:00	Wycieczka – GOCZAŁKOWICE ZDRÓJ – PSZCZYNA - PISARZOWICE	Zbiórka o 7:45 MPK Majora <a href="https://forms.gle/p3bdRJRdGShxjECT9">https://forms.gle/p3bdRJRdGShxjECT9</a>
Piątek 12, 26	17:00 – 19:00	POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW	Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13)
Sobota 27	15:00-20:00	Piknik sportowo – taneczny dla Seniorów org. Rada Miasta	Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Wschód” os. Szkolne 39
Niedziela 28	11:00-19:00	Święto Rodziny Krakowskiej 2023	Tereny Tauron Areny org.UMK Lista obecności: <a href="https://forms.gle/iguSLM2dTG8whfJU7">https://forms.gle/iguSLM2dTG8whfJU7</a>

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