



## 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

### O BOWIĄZUJE OD 21 CZERWCA 2023r.

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
19,26	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/j1yjhavMzyj5fVBp9">https://forms.gle/j1yjhavMzyj5fVBp9</a>
12,26	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/VCSvukWneGFcedLE6">https://forms.gle/VCSvukWneGFcedLE6</a>
12	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/zD1r4uZEzvW2XAaA">https://forms.gle/zD1r4uZEzvW2XAaA</a>
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE wolontariat

6,13,20,27	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/kN5pFRkKcs7SjnZ59">https://forms.gle/kN5pFRkKcs7SjnZ59</a>
6	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS
13	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/jxd9FyJuUfKn6qeJ9">https://forms.gle/jxd9FyJuUfKn6qeJ9</a>
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
14,21,28	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/NNbnm2A96Z2BbnSL7">https://forms.gle/NNbnm2A96Z2BbnSL7</a>
21,28	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w bule)(45 min.) 3h	Zbiórka o godz.15:50 ul.F.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
Czwartek			
1,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
22,29	10:00 – 12:00	Język obcy ( Angielski) (60min.)2h	CAS <a href="https://forms.gle/exwgb34waiAT8WcE6">https://forms.gle/exwgb34waiAT8WcE6</a>
22,29	12:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/jo1hLcYCAHRHGq7w5">https://forms.gle/jo1hLcYCAHRHGq7w5</a>
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
16	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/YyFSQ8uLuFacjVGv6">https://forms.gle/YyFSQ8uLuFacjVGv6</a>
23	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/pkKxpi7oY5ZkEUPA6">https://forms.gle/pkKxpi7oY5ZkEUPA6</a>
30	12:00 – 14:00	Działanie proekologiczne (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/x4K3NtbbepBpx9RQ8">https://forms.gle/x4K3NtbbepBpx9RQ8</a>

### Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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>

Czwartek 1	15:00 – 17:00	Warsztaty czekoladowe (międzypokoleniowe) do DNIA DECKA	CAS PODGÓRZE <a href="https://forms.gle/CY6v8MptRtkrE8r98">https://forms.gle/CY6v8MptRtkrE8r98</a>
Sobota 3	11:00-13:00	Modlitwa i żydowskie domy modlitwy w Podgórzu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Galeria Starmach, ul. Węgierska 5.
Poniedziałek 5,12,19,26	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	ul.Bracka 4 <a href="https://forms.gle/ZG4iJNdmzXpE9Hd87">https://forms.gle/ZG4iJNdmzXpE9Hd87</a>
Środa 14	18:00-20:00	Biezanów jak na starej pocztówce – spacer z Markiem Sosenką	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka przed Pomnikiem pod Orłem na biezanowskim „rynku”(wstęp wolny)
Piątek 2,9,16,23,30	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING	Zbiórka ul.Kurczaba 29 WOLONTARIAT
Sobota 17	15:00-17:00	Podgórze pod lupą – Mykwa	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Poniedziałek 19,30	12:00 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS PODGÓRZE <a href="https://forms.gle/dssWshRthvndm6b57">https://forms.gle/dssWshRthvndm6b57</a>
Wtorek 20	18:00-20:00	Podgórze pod lupą – Spichlerz	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Czwartek 22	18:00-20:00	Jidyszyzy i hebraizmy w j. polskim – spotkanie	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny)
Czwartek 22	18:00-20:00	Dlaczego tak? – Park Bednarskiego okiem projektanta	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka przy bramie od ul.Parkowej(wstęp wolny)
Poniedziałek 19,26	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE WOLONTARIAT
Wtorek 27	18:00-20:00	„Rodzina Andy. Ciąg dalszy”. Spotkanie z Zofią i Mateuszem Ostrowskimi	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA.(wstęp wolny)
Czwartek 15	8:00 – 20:00	Wycieczka – Zamek Pszczyna, Ogrody Goczałkowice i Muzeum Browaru w Żywcu	Org. CAS MIECHOWITY Zbiórka o godz. 7:45 MPK Majora <a href="https://forms.gle/UvD1V6wfrezbdHCL6">https://forms.gle/UvD1V6wfrezbdHCL6</a>
Czwartek 29	14:30 -17:30	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Skałki Twardowskiego” Nordic-walking	Zbiórka MPK Kapelanka, przy Banku Pekao o godz. 14:30  WOLONTARIAT

Czwartek 29	17:30-19:30	Lewobrzeżna panorama Podgórze	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórki: Most Piłsudskiego od strony Kazimierza 15 zł (bilety w kasie Muzeum Podgórze).
Piątek 16, 30	17:00 – 19:00	POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW	Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) W ramach współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia UMK <a href="https://forms.gle/hhaKnGWFAeNRUv9">https://forms.gle/hhaKnGWFAeNRUv9</a>