



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 5 LIPCA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
3,17,31	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/femJSLEMKLAIh8i7
10,24	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/ZgzbgYEyH5qL9pL27
24	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/ULZgeJQTnXqQUccP9
Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/1CbUC7XTDiFUMRF38

4,18	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/JRLe9WzhdqVnnDpg8
11,25	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
4	14:30 – 16:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Zbiórka na rogu Plant i ul. Sw.Anny o godz.14:20 https://forms.gle/BHczN WJgQ8edoNuL8
11	13:30 – 16:30	Działanie proekologiczne (60 min.) 3h	Centrum Edukacji Ekologicznej "Symbioza" https://forms.gle/Lt1ZK57hTEH813Fs9
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
12,26	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/ajE9Ka2AY33bC47J7
5,19	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) https://forms.gle/7xXWHd1586fqoN869
5,12,19,26	14:45-16:00	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 14:40 Com Com na Kozłowiec https://forms.gle/Ec8bQD DPE1y8rqMX7
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
6,20	10:00 – 12:00	Język obcy (Angielski) (60min.)2h	CAS https://forms.gle/T37DQCudqXsBRtvD9
6,20	12:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	CAS https://forms.gle/icAmDz9PMQTjfq3u6
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
7	10:00 - 14:00	Szycia i Haftowania (60 min.) 4h	CAS
7,21	14:00 – 15:30	Nordic-walking (45min.) 2h	Zbiórka CAS Podgórze https://forms.gle/AVQH2fNos9bZairW6

14,28	14:00 – 15:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
14	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/MhoKAQ9qiZyCEQHs6
21	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS https://forms.gle/fvxXWSDymp8mWVrN8

Zajęcia dodatkowe – lipiec 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 3,10,17,24,31	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	ul.Bracka 4 https://forms.gle/Ydt1ufTYHPivM3KbA
Poniedziałek 3,17,31	12:00 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS PODGÓRZE
Czwartek 6	10:00 – 14:00	Turniej Molki	DPS ul. Kluzeka 6
Piątek 7,14,21,28	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING	Zbiórka ul.Kurczaba 29 (w dniu 7/07 Zbiórka MPK Cmentarz Podgórski) WOLONTARIAT
Sobota 8	16:00 - 18:00	Wystawa Wspomnienia PRL-u Wernisaż	ul. Floriańska 22 w podworcu
Piątek 7,21,28	17:00 - 19:00	TANECZNE PIĄTKI POTANÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW W ramach współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia UMK	- Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) (7, 21) - CKP – Dwór Czczów (ul. ks. J. Popiełuszki 36) (7, 28) - CKP – Klub Rybitwy (ul. Rybitwy 61) (21) WOLONTARIAT
Poniedziałek 10	10:00 - 12:00	Historia Sztuki - Wawel	Zbiórka o godz.9:55 przy kasie Wawelu. WOLONTARIAT
Czwartek 13	18:00 - 20:00	Spacer kryptonim „Kaim”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: przed wejściem do Dworu Czczów (ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 36) WOLONTARIAT

Sobota 15	09:30 - 11:30	Podgórskie batej olam i ich relikty- spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Szary Dom, ul. Jerozolimska 3, rezerwacja w COZ (15 zł.)
Wtorek 18	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe	Park Krakowski
Wtorek 18	14:30 – 16:30	Historia Sztuki Muzeum Narodowe(Malarstwo 19 wieku)	Zbiórka o godz.14:20 Muzeum Narodowe. WOLONTARIAT
Czwartek 20	14:00 - 17:00	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Spacer Wałami Wisły” Nordic-walking	Zbiórka MPK Rondo Grunwaldzkie, Pekao o godz. 14:00 WOLONTARIAT
Czwartek 20	17:00 - 19:00	Zielone Krzemionki - spacer przyrodniczy	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze (15 zł.)
Wtorek 25	14:00 - 16:00	Historia Sztuki - Muzeum Mehoffera	ul.Krupnicza,26. Zbiórka o godz.13:55. WOLONTARIAT
Środa 26	15:00 - 17:00	„Zanim wyrosły mury” oprowadzanie kuratorskie po wystawie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp w cenie biletu na wystawę)
Czwartek 27	17:00 - 19:00	Podgórze Wojciecha Bednarskiego - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze. (koszt: 15 zł.)
Piątek 28	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	Zalew Nowohucki WOLONTARIAT
Poniedziałek 31	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE WOLONTARIAT

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy