



## 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 01 SIERPNIA 2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023:**

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
7	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/GvxyhkJBhaQ3dggc8">https://forms.gle/GvxyhkJBhaQ3dggc8</a>
14,28	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/GkxKLT H7QK51q9NZ6">https://forms.gle/GkxKLT H7QK51q9NZ6</a>

21,28	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/d9ZaUYUPPZ38UEQP6">https://forms.gle/d9ZaUYUPPZ38UEQP6</a>
Wtorek			
1,8,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE wolontariat
1	13:30 – 15:30	Historia Sztuki - Muzeum Mocak "Jak zrozumieć sztukę współczesną"(60 min.) 2h	CAS Zbiórka o godz.13:30 w CAS Podgórze ( wstęp w cenie biletu) <a href="https://forms.gle/Jz72F1f1xnVaq3Pf6">https://forms.gle/Jz72F1f1xnVaq3Pf6</a>
1,22	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/tymwys1uJJbKZonL6">https://forms.gle/tymwys1uJJbKZonL6</a>
8	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
22,29	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/RmfuTe9Tn9XTtMqA9">https://forms.gle/RmfuTe9Tn9XTtMqA9</a>
8	14:00-15:30	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) "Rysunek"(45 min.) 2h	Zbiórka o godz. 14:00 przy wejściu głównym parku Bednarskiego. <a href="https://forms.gle/NzrPxKShdVHfgNYE8">https://forms.gle/NzrPxKShdVHfgNYE8</a>
Środa			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
2,16,30	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/Tnl_eHrAJLJv8DDp59">https://forms.gle/Tnl_eHrAJLJv8DDp59</a>
2,23,30	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) <a href="https://forms.gle/vwpsUw4KGYKvhohG9">https://forms.gle/vwpsUw4KGYKvhohG9</a>
2,9,30	15:00-15:45	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 14:45 Com Com na Kozłowiec <a href="https://forms.gle/f5nLRPWH2JRJHoEUA">https://forms.gle/f5nLRPWH2JRJHoEUA</a>
Czwartek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
31	10:00 – 12:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/qKBVDeR1vkmthvc19">https://forms.gle/qKBVDeR1vkmthvc19</a>
31	12:00 – 14:00	Język obcy ( Angielski)(60min.)2h	CAS <a href="https://forms.gle/9Nu5x3RM8yjLSDpWA">https://forms.gle/9Nu5x3RM8yjLSDpWA</a>

Piątek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
4	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/q62NCUaUcjJAtCsc7">https://forms.gle/q62NCUaUcjJAtCsc7</a>
11,25	14:00 – 15:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
25	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/TkcVy7fvnJuaWbBaA">https://forms.gle/TkcVy7fvnJuaWbBaA</a>

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 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 7,14,21,28	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	ul.Bracka 4 <a href="https://forms.gle/19o8Y4aMGsrPDnTd6">https://forms.gle/19o8Y4aMGsrPDnTd6</a>
Czwartek 3	17:00-19:00	Zielone Krzemionki - spacer integracyjny	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze (wstęp w cenie biletu) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 21,28	12:00 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS PODGÓRZE
Piątek 4,11,18,25	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING	Zbiórka MPK Cmentarz Podgórski WOLONTARIAT tel. do instruktora 690396077. Działania w obszarze międzypokoleniowym
Piątek 4, 18, 25	17:00 - 19:00	TANECZNE PIĄTKI POTAŃCÓWKI DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW W ramach współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia UMK WOLONTARIAT	- Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) (25) - CKP – Dwór Czeszów (ul. ks. J. Popeluszki 36) (25) - CKP – Klub Rybitwy (ul. Rybitwy 61) (4,18) - CKP – Klub Tyniec (ul. Dziewiarzy 7) (25)
Sobota 5	11:00 - 13:00	Zwiedzanie Klasna i Wieliczki – spacer w ramach wystawy "Zanim wyrosły mury. Żydzi w Podgórzu".	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: wejście do kas do zamku Żupnego w Wieliczce, ul. Zamkowa 8; (wstęp w cenie biletu online i w kasie oddziału)Działania w obszarze

			międzypokoleniowym.
Czwartek 10	14:00 - 18:00	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza, turystyczno-krajoznawcza „Bagry” Nordic-walking Spotkanie integracyjne	Zbiórka MPK Bagry o godz. 14:00 WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 17	7:00 - 19:00	Wycieczka „Spływ Dunajcem” Sromowce Wyżne - Szczawnica	Zbiórka o 6:45 przy ul. Kurczaba,29 (obok basenu) <a href="https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49">https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49</a>
Piątek 18	10:00-14:00	Przegląd taneczny- (do uzgodnienia)	
Poniedziałek 21	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 23	15:00 - 17:00	Wystawia „Zanim wyrosły mury”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Oprowadzanie kuratorskie po wystawie (wstęp w cenie biletu na wystawę). Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 24	14:00 - 18:00	Przygotowanie do Turystyki: Wycieczka piesza,turystyczno-krajoznawcza „Kopiec Kościuszki” Nordic-walking Spotkanie integracyjne	Zbiórka MPK Aleja Waszyngtona o godz. 14:00 WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 24	17:00 - 19:00	Stylowe Podgórze – spacer integracyjny	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze (wstęp w cenie biletu) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Piątek 25	14:00 - 17:00	Rękodzieła, Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) Spotkanie integracyjne w ramach włączenia się w akcję „POLA NADZIEI” (pomoc Hospicjum im. Świętego Łazarza)	CAS PODGÓRZE <a href="https://forms.gle/QvBwCZvJer5tAt3N9">https://forms.gle/QvBwCZvJer5tAt3N9</a> Działania w obszarze międzypokoleniowym.

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

**Uwaga ! Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez link, który automatycznie generuje ilość uczestników na zajęciach.**