



## 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 WRZESNIA 2023 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/HfzQNhm38jKoHTyK7">https://forms.gle/HfzQNhm38jKoHTyK7</a>
11,25	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/asUSBWMaVq6XQtZo6">https://forms.gle/asUSBWMaVq6XQtZo6</a>
11,25	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/1otkaxYYnvn8TUNC8">https://forms.gle/1otkaxYYnvn8TUNC8</a>
Wtorek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE wolontariat

5,12,19,26	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/jd1GScf7wpRABgyh6">https://forms.gle/jd1GScf7wpRABgyh6</a>
5	14:30 – 16:00	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja)Rysunek(45 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/jxRxxugQhmmxmqqc7">https://forms.gle/jxRxxugQhmmxmqqc7</a>
19	13:30 – 15:00	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45 min.) 2h	
12	13:30 – 15:30	Historia Sztuki - Muzeum MUFO (60 min.) 2h	Zbiórka 13:25 Muzeum MUFO <a href="https://forms.gle/edkqqgSm2kuZUfST6">https://forms.gle/edkqqgSm2kuZUfST6</a>
5,19	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/cv5ph3PQ3t4pJzXs8">https://forms.gle/cv5ph3PQ3t4pJzXs8</a>
12,26	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
6,13,20	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/cpPZM68uLY434BaF7">https://forms.gle/cpPZM68uLY434BaF7</a>
6,13,20,27	15:00 – 15:45	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 14:45 Com Com na Kozłowiec <a href="https://forms.gle/9k9ebMSE6pezV3aJ6">https://forms.gle/9k9ebMSE6pezV3aJ6</a>
27	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/HVqNCTR8NtPqQj3e9">https://forms.gle/HVqNCTR8NtPqQj3e9</a>
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 12:00	Język obcy ( Angielski) (60min.)2h	CAS <a href="https://forms.gle/NCBWwEfSgjTM33V88">https://forms.gle/NCBWwEfSgjTM33V88</a>
Piątek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
8,15,22,29	16:00 – 16:45	Zdrowy tryb życia ( Joga/Pilates) (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/wK7z4oSMv3FYVUGF6">https://forms.gle/wK7z4oSMv3FYVUGF6</a>

8,22	14:00 – 15:30	Nordic-walking (45min.) 2h	Zbiórka CAS Podgórze <a href="https://forms.gle/t7Vai bipLzBPwdU28">https://forms.gle/t7Vai bipLzBPwdU28</a>
8,15	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/Nftg2kXiDEgavEaC8">https://forms.gle/Nftg2kXiDEgavEaC8</a>
15	15:00 – 15:45	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 14:45 Com Com na Kozłówce
29	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/X Xqy9FKj2GJUJdji6">https://forms.gle/X Xqy9FKj2GJUJdji6</a>

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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>
Piątek 1	09:00 – 21:00	X Międzynarodowe Senioralia	Kościół Mariacki(Msza Św. o 9:00-10:00), Park Jordana.
Poniedziałek 4,11,18,25	10:00 – 12:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE)	ul.F.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym
Piątek 8,15,22,29	10:00 – 12:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE)	ul.F.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym
Poniedziałek 4,11,18,25	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	ul.Bracka 4
Poniedziałek 4,11,18,25	12:00 -14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS PODGÓRZE
Poniedziałek 4,18	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 6	10:00 -15:00	Wycieczka turystyczno-krajoznawcza statkiem do Tyńca Spotkanie integracyjne	Zbiórka w Restauracji Ogród Wiślany naprzeciwko D.H. Jubilat o 9.45 Działania w obszarze międzypokoleniowym. <b>Obowiązuje zapisy</b>

Piątek 8,15,22,29	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING Spotkanie integracyjne	Zbiórka MPK Cmentarz Podgórski WOLONTARIAT tel. do instruktora 690396077. Działania w obszarze międzypokoleniowym
Wtorek 26	13:30 – 15:30	„Historia Sztuki - Muzeum Sukiennice” Spotkanie integracyjne	Zbiórka o godz.13:25 Muzeum WOLONTARIAT <b>Obowiązuje zapisy</b>

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki**