



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

OBOWIAZUJE OD 15 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 urzędzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/HfzQNhM38jKoHTyK7
11,25	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/asUSBWMaVq6XQtZo6
18	13:00 – 14:30	Zajęcia Taneczne Zumba(45min.) 2h	CAS
11,25	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/1otkaxYYnvn8TUNC8

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 https://forms.gle/jd1GScf7wpRAbqyh6
5	14:30 – 16:00	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja)Rysunek(45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/jxRxxugQhmmxmqqc7
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 https://forms.gle/edkqggSm2kuZUfST6
5,19	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/cv5ph3PQ3t4pJzXs8
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) https://forms.gle/cpPZM68uLY434BaF7
6,13,20,27	15:00 – 15:45	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 14:45 Com Com na Kozłowiec https://forms.gle/9k9ebMSE6pezV3aJ6
27	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/HVqNCTR8NtPgOj3e9
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 https://forms.gle/NCBBwEfSgjTM33V88

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	https://forms.gle/wK7z4oSMv3FYVUGF6
8,22	14:00 – 15:30	Nordic-walking (45min.) 2h	Zbiórka CAS Podgórze https://forms.gle/t7VaiBipLzBPwdU28
8,15	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS https://forms.gle/Nftg2kXiDEgavEaC8
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 https://forms.gle/XXqy9FKj2GJUJdji6

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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
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.
Czwartek 7	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. Obowiązuje zapisy
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
Sobota 16	11:00 – 18:00	10-lecie Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa	Zalew Bagry (od ul. Koziej) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 20	18:00 – 20:00	„Podgórze pod lipą”- Spichlerz Opowieść o zrekonstruowanym obiekcie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Wtorek 26	13:30 – 15:30	„Historia Sztuki - Muzeum Sukiennice” Spotkanie integracyjne	Zbiórka o godz.13:25 Muzeum WOLONTARIAT Obowiązuje zapisy
Środa 27	9:00-14:00	VIII Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK	Na obiekcie sportowym KS Bronowianka Obowiązuje zapisy
28	9:00-14:00	VIII Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK	Na obiekcie sportowym KS Bronowianka Obowiązuje zapisy
Piątek 29	13:00 – 15:00	ZANIM WYROŚLI MURY. ŻYDZI W PODGÓRZU. Oprowadzenie kuratorskie po wystawie w ramach „Weekendu Seniora z kulturą”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym Obowiązuje zapisy
Sobota 30	16:00 – 20:00	HAWAJSKA POTANCÓWKA DLA SENIORÓW	Hala KS KORONA Ul. Kalwaryjska 9/15 Obowiązuje zapisy

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki