



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 01 października 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/N5VbireP1x6GMQhX6
2,16	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/RQkoM98956P3tZG96
9,23	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/brEFi4RCorjaKi27A
16	13:00 – 14:30	Zajęcia Taneczne Zumba(45min.) 2h	CAS https://forms.gle/xuGm1m1FOXNPvNXz5
Wtorek			

3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45 min.) 2h	CAS https://forms.gle/AqWRfbGLKWZmzBje7
3	14:00 – 15:30	Zajęcia teatralne (45 min) 2h	Stary Teatr,ul.Jagiellońska 1 https://forms.gle/Unevt4izrvFqCWUr8
3,17	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS https://forms.gle/jin5EQmdphPqAWbj6
10,24	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
Środa			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
4,11,18,25	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/2zCCwuzX2Ax5DrGJ7
4,11,18,25	12:30 – 13:15	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 12:15 Com Com na Kozłowie https://forms.gle/zfGeqkMkDHuuE3yu8
11,25	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/QVc6rZ5E3HHLVys88
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 12:00	Język obcy (Angielski) (60min.)2h	CAS https://forms.gle/rHqp2hxvuRsYrjm46
5	12:30 – 14:30	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS https://forms.gle/JSE7iaDJGmFMUo8j6
19,26	12:30 – 14:30	Mediacji (60min) 2h	CAS https://forms.gle/MXLWF8FUWafboLeRA
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE wolontariat
13,20,27	14:30 – 15:15	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	https://forms.gle/se2GS2UqkNcVfvJA9
20	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 4h	CAS https://forms.gle/oEBM6Mme29CSxGbUA

13	12:30 – 13:15	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 12:15 Com Com na Kozłówce
27	12:30 – 14:30	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/JBbkHMrtgtCq4K8e9

Zajęcia dodatkowe – październik 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – wolontariat	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 2,9,16,23,30	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu Wolontariat	ul.Bracka 4 https://forms.gle/4Xbtb6tCdTALqg5P6
Poniedziałek 2,9,16,23	12:00 -14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS https://forms.gle/zTKtqNyXqGTgjA3e9
Poniedziałek 9,23	15:00 -16:30	ZESPÓŁ WOKALNY Seniorów Fundacji HITA (Spotkanie integracyjne).	CAS PODGÓRZE WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym
Poniedziałek 2	18:00 -20:00	110 LAT KS-PODGÓRZE Spotkanie integracyjne	Siedziba KS Podgórze, ul.Dekerta,21 Działania w obszarze międzypokoleniowym
Środa 4	17:00 -19:00	„ŻYDOWSKIE PODGÓRZE” Spacer tłumaczony na PJM	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) Zbiórka przed Galerią "Starmach", ul. Węgierska 5. Działania w obszarze międzypokoleniowym. BILETY ONLINE: www. bilety.mhk.pl
Piątek 6	11:00 -17:00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi. ul. Łokietka 60. Obowiązują zapisy. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 2,9,16,23,30	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 6,13,20,27	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 6,13,20,27	16:00 – 17:30	NORDIC-WALKING Spotkanie integracyjne	Zbiórka MPK Cmentarz Podgórski WOLONTARIAT tel. do instruktora 690396077. Działania w obszarze międzypokoleniowym

Środa 11	18:00 – 20:00	„PODGÓRZE POD LIPĄ – KUŹNIA” Opowieść o zrekonstruowanym obiekcie i prezentacja makiety	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Niedziela 15	11:00 – 13:00	„KOSZERNOŚĆ OD KUCHNI” Warsztaty dla dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul.Limanowskiego,51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób BILETY ONLINE NA bilety.mhk.pl
Środa 18	18:00 – 20:00	„PODGÓRZE NAD WODAMI” Wykład	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 18	17:00 – 19:00	ZANIM WYROŚLY MURY. ŻYDZI W PODGÓRZU. Orowadzenie kuratorskie po wystawie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Niedziela 22	11:00 – 13:00	„ŚWIĘTA, SZABAT I CO JESZCZE? KALENDARZ ŻYDÓWSKI PRZEZ 354 DNI”. Warsztaty dla dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul.Limanowskiego,51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób Rezerwacja COZ
Sobota 28	11:00 – 13:00	„PROKOCIM ZAKONSPIEROWANY”. Spacer po Prokocimiu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Zbiórka: POD POMNIKIEM LOTNIKÓW W PROKOCIMU, ul. NA WRZOSACH. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 30	18:00 – 20:00	WOKALNE PATRIOTYCZNE SPOTKANIE INTEGRACYJNE	Wspólne spotkanie mieszkańców Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym w Muzeum Podgórza. https://forms.gle/NfkrMDo6V754uBrQ8

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki