



## 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 6 LISTOPADA 2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023:**

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	<a href="https://forms.gle/zCCUJMj9mPCfJG9a6">https://forms.gle/zCCUJMj9mPCfJG9a6</a>
6	10:15 – 11:00	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 10:00 Com Com na Kozłówce
13,27	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/TfJuNokXiFSVMqTPA">https://forms.gle/TfJuNokXiFSVMqTPA</a>
13,27	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/UzmfMkosSg7Qx6Me6">https://forms.gle/UzmfMkosSg7Qx6Me6</a>
6,20	13:00 – 14:30	Zajęcia Taneczne Zumba(45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/RKPr7yiT2buRvFwU7">https://forms.gle/RKPr7yiT2buRvFwU7</a>
Wtorek			

7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7	9:45 – 11:15	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) Historia ubioru (45 min.) 2h	CAS
28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/cp4KBzcFVfeLcYgg8">https://forms.gle/cp4KBzcFVfeLcYgg8</a>
7,21	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/ryKqgsiDyiT7RTXL9">https://forms.gle/ryKqgsiDyiT7RTXL9</a>
14,28	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
14	10:00 – 11:30	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) Wykład Historia urodzie i ćwiczenia (45 min.) 2h	CAS
21	13:30 – 15:30	Historia Sztuki - (60 min.) 2h Muzeum fotograficzny MUFO	Muzeum MUFU Zbiórka o 13:15
Środa			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej / gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8,15,22,29	12:30 – 13:15	Aerobik Wodny (45min.) 1h	Zbiórka 12:15 Com Com na Kozłowiec <a href="https://forms.gle/yzAp7vWSr9Xbib8VA">https://forms.gle/yzAp7vWSr9Xbib8VA</a>
8,22	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
15,29	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	<a href="https://forms.gle/Nb9EscMx4kcguyom9">https://forms.gle/Nb9EscMx4kcguyom9</a>
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
30	10:00 – 12:00	Język obcy ( Angielski) (60min.) 2h	<a href="https://forms.gle/FfN1ExfKiEec7BgdA">https://forms.gle/FfN1ExfKiEec7BgdA</a>
30	12:00 – 14:00	Arteterapia (florystyka) (60min) 2h	<a href="https://forms.gle/hMZEhJpAFsFqhLrd6">https://forms.gle/hMZEhJpAFsFqhLrd6</a>
Piątek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia ( Joga/Pilates) (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/DJxNURFRGwC2fx566">https://forms.gle/DJxNURFRGwC2fx566</a>
3,24	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	<a href="https://forms.gle/gwG38KXfmtRdcYuX6">https://forms.gle/gwG38KXfmtRdcYuX6</a>

10	10:00 – 12:00	Historia Sztuki – Wykład Artyści z MONT PARNAS (60 min.) 2h	CAS
17	12:30 – 14:30	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/W1cjQgxu66Jt8as7A">https://forms.gle/W1cjQgxu66Jt8as7A</a>

### Zajęcia dodatkowe – listopad 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 dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00</b>			<b>CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51</b>
Poniedziałek 6,13,20,27	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu	ul.Bracka 4 <a href="https://forms.gle/R5H7upaZuQZ77wN78">https://forms.gle/R5H7upaZuQZ77wN78</a>
Niedziela 5	19:15 – 21:15	„PEWNEGO DLUGIEGO DNIA” spektakl	Stary Teatr, ul. Jagiellońska 1 Zbiórka o 18:45 -19:00 Jagiellońska 1 Obowiązują zapisy
Poniedziałek 6,13,20,27	12:00 -14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	<a href="https://forms.gle/9rNGCxU5S8Uun1Gp7">https://forms.gle/9rNGCxU5S8Uun1Gp7</a>
Poniedziałek 13,27	12:00 -15:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu" Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 7,14,28	12:30 -15:30		
Czwartek 2,9,16,23	10:00 -14:00		
Piątek 10	12:00 -15:00		
Czwartek 9	19:00 -21:00	Filharmonia Krakowska spotkanie ze współczesną muzyką eksperymentalną podczas koncertu Vibrant Strings.	Filharmonia im. K. Szymanowskiego w Krakowie ul. Zwierzyniecka 1 Zbiórka o 18:30 Obowiązują zapisy
Czwartek 16	17:00 -19:00	Podgórskie Seminarium Naukowe: PODGÓRSKA ARCHEOLOGIA (prelekcje)	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 20	18:00 -20:00	EGZEKUCJA POD BOGIEM OJCEM – MINEŁO 80 LAT Spotkanie upamiętniające.	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA ORAZ PRZY FIGÓRZE BOGA OJCA (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.

Środa 22	18:00 -20:00	ZAJEZDZIA TRAMWAJOWA PODGÓRZE przejazd zabytkowym tramwajem i zwiedzanie zajezdni.	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (wstęp 15 zł. Bilety online: bilety.mhk.pl) LIMIT 25 OSÓB Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 23	18:00 -20:00	BARUCHWIE I LIBANOWIE. PIONIOERZY REWOLUCJI TECHNICZNEJ W KRAKOWIE. wykład	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Piątek 24	15:00 -20:00	Świąteczna Zbiórka Żywności (Biedronka ul. Berka Joselewicza,28)	Lista obecności WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Sobota 25	11:00 -13:00	UPAMIĘTNIE NIE HARCERZY Z PLUTONU „ALICJA”: ŚLADAMI PLUTONU ALICJA. spacer	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 30	18:00 -20:00	PODGÓRZE POD LUPĄ: KUŻNIA Spotkanie przy makiecie	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki**