



## Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51;

Kraków 30-553

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 21 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/UznfMkosSg7Qx6Me6">https://forms.gle/UznfMkosSg7Qx6Me6</a>
6,20	13:00 – 14:30	Zajęcia Taneczne Zumba(45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/RKPr7yjT2buRvFwU7">https://forms.gle/RKPr7yjT2buRvFwU7</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
7,21	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/ryKgxsiDyiT7RTXL9">https://forms.gle/ryKgxsiDyiT7RTXL9</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	<a href="https://forms.gle/Uc4Hsd aF49Yhp7Ds5">https://forms.gle/Uc4Hsd aF49Yhp7Ds5</a>
21,28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/cp4KBzcFVfeLcYgg8">https://forms.gle/cp4KBzcFVfeLcYgg8</a>
21	13:30 – 15:30	Historia Sztuki - (60 min.) 2h Muzeum fotograficzny MUFO	Muzeum MUFU (ul. Rakowicka, 22A) Zbiórka o 13:15 przy wejściu. Obowiązują zapisy <a href="https://forms.gle/JeCf9N SCggFFJAY36">https://forms.gle/JeCf9N SCggFFJAY36</a>
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 (45 min.) 1h	Zbiórka 12:15 Com Com na Kozłowiec <a href="https://forms.gle/yzAp7v Wsr9Xbib8VA">https://forms.gle/yzAp7v Wsr9Xbib8VA</a>
8,22	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45 min.) 2h	CAS
15,29	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/Nb9Esc Mx4kcguyom9">https://forms.gle/Nb9Esc Mx4kcguyom9</a>
15	11:30 – 14:30	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60 min.) 3h	CAS
15,22	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia (Joga) (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/gXnvAY ZgvEfGiBsw5">https://forms.gle/gXnvAY ZgvEfGiBsw5</a>
29	15:00 – 16:30	Zajęcia Artystyczne (45 min.) 2h	
29	16:30 – 18:00	Zajęcia Wokalne (45 min.) 2h	
29	18:00 – 19:30	Zajęcia Taneczne Zumba (45 min.) 2h	
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny / gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat

16,23	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki: (45min.) 4h	<a href="https://forms.gle/L2y8rosbXmsPcCmk6">https://forms.gle/L2y8rosbXmsPcCmk6</a>
30	10:00 – 12:00	Język obcy ( Angielski) (60min.)2h	<a href="https://forms.gle/FfN1ExfKiEec7BqdA">https://forms.gle/FfN1ExfKiEec7BqdA</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	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 Artysty z MONT PARNAS (60 min.) 2h	CAS
17,24	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	CAS
17	12:30 – 14:30	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/W1ciQgxu66Jt8as7A">https://forms.gle/W1ciQgxu66Jt8as7A</a>
24	12:00 – 14:00	Samoobrona (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/PoU3fsda7h6KqrJYA">https://forms.gle/PoU3fsda7h6KqrJYA</a>

### Zajęcia dodatkowe – listopad 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Online – 24 h</b>		<b>Rekrutacja uczestników – wolontariat</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/R5H7upaZuQZ7wN78">https://forms.gle/R5H7upaZuQZ7wN78</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>
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
Środa 15	15:00 -17:00	VI Festiwal Przetworów Domowych	Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 Maja 5. Grażyna Konieczna 606 717 646

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 16	09:00 -13:00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Spotkanie w ramach Integracji Międzypokoleniowej – Kino Kijów
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.
Niedziela 19	12:00 -14:00	Krakowski Salon Poezji	Sala Modrzejewskiej, ul. Jagiellońska 1 (wstęp 10 zł)
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	ZAJEZDNIA 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	18:30 -20:30	Opera Krakowska – Operetka „Loteria na mężów, czyli narzeczony nr 69”	Zbiórka o 18:15 Lubicz 48 Obowiązują zapisy. (bilet 50 zł)
Czwartek 23	18:00 -20:00	BARUCHWIE I LIBANOWIE. PIONIERZY 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 HARCERZY Z PLUTONU „ALICJA”: ŚLADAMI PLUTONU ALICJA. spacer	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 29	15:00 -20:00	Spotkanie „Andrzejkowe”	Obowiązują zapisy. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 30	18:00 -20:00	PODGÓRZE POD LUPĄ: KUŹNIA Spotkanie przy makiecie	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki.**