



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51;

Kraków 30-553

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 18 GRUDNIA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4,11,18	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4	10:00 – 12:00	Działanie proekologiczne (60min.)2h	CAS
4	12:00 – 15:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 3h	CAS
11,18	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	https://forms.gle/ek5Zx6SWxHHFRvERA
11	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	https://forms.gle/VgBSqJPR5MfGAfCa7
11	15:00 – 16:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/sbboc5tcYjQyX6zX8

Wtorek			
5,12,19	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5	14:00 – 15:30	Zajęcia Artystyczne (Wizerunek i prezentacja)(45 min.) 2h	https://forms.gle/miascRXUSPJsaJUL7
5,19	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	https://forms.gle/UyxrLH4GcmxJDdek9
12	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
12,19	13:30 – 16:30	Przygotowanie do turystyki: (45min.) 4h	https://forms.gle/gRyo5cduDL95irV16
5,19	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	CAS WOLONTARIAT
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13	12:30 – 13:15	Aerobik Wodny (45min.)1h	Zbiórka 12:15 Com Com na Kozłowiec https://forms.gle/7GA3PCUKONQuRxu46
6	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	https://forms.gle/zSqua6xZqiW8ZZS7A
6,13,20	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia(Joga)(45min.)1h	https://forms.gle/yBG384Hsk245xGvSA
13,20	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	https://forms.gle/w2iCQzCraocL1Nj59
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
14	11:30 – 13:00	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
14	13:00 – 15:00	Małej poligrafii (60min) 2h	https://forms.gle/Vi5HT5ndfjn5qV6t8
21	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	CAS WOLONTARIAT
21	11:30 – 13:00	Zajęcia Taneczne(Zumba)(45min.) 2h	https://forms.gle/AjPmM2Q328tTikf7
28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	https://forms.gle/dpT1pA4A2oftnqYV8
28	11:30 – 13:00	Zajęcia Taneczne(Zumba)(45min.) 2h	CAS
28	13:00 – 14:30	Przygotowanie do turystyki: (45min.) 2h	https://forms.gle/gRyo5cduDL95irV16

Piątek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1	10:00 – 12:00	Działanie proekologiczne (60min.)2h	https://forms.gle/whEhkJRFDDEVigNy8
1	12:00 – 15:00	Zdrowe gotowanie odżywianie (60 min.) 3h	https://forms.gle/qSFzT1B9uGZf6oMJ9
8,15,22	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	https://forms.gle/NDvQZLEN9v8r3xre9
15	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	https://forms.gle/5uV8Sa7e7YBHiKKk9

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – wolontariat	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7
Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51
Poniedziałek 4,11,18	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu	ul.Bracka 4
Poniedziałek 4,11,18	12:00 -14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS
Piątek 1,15	12:00 -15:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu" Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Poniedziałek 4,18	12:00 -15:00		
Wtorek 5,19	12:30 -15:30		
Czwartek 6,13	12:00 -15:00		
Wtorek 5	17:00 -19:00	Musical Kopernik	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 7	10:30 -14:00	Wystawa prac malarskich „Sercem i pędzlem”	ICE – ul. Konopnickiej
	12:00 -14:00	Koncert dla seniorów	ICE – ul. Konopnickiej (limit zaproszeń)

Piątek 8	17:00 -18:00	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Zanim wyrosły mury. Żydzi w Podgórzu”	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (wstęp 12 zł. Bilety online: bilety.mhk.pl)
	18:00 -20:00	Koncert utworów Ignacego Friedmana (na wiolonczelę i fortepian)	LIMIT 40 OSÓB Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.
Niedziela 10	11:00 -13:00	Pracownia pod kopcem: Świąteczne lampiony – warsztaty plastyczne dla małych i dużych.	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (wstęp wolny) LIMIT 20 OSÓB Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy
Środa 13	18:00 -20:00	Zmierz się z Podgórzem, czyli o geodezji pod Krzemionkami - wykład	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.
Piątek 29	19:15 -21:15	Teatr Bagatela „BAGATELA SPIWA” spektakl	Teatr Bagatela. Zbiórka o godz.18:55.Lista obecności Działania w obszarze międzypokoleniowym.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki.