



## 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 01 STYCZNIA 2024 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024:**

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 2h	<a href="https://forms.gle/gKSURjZnqtMnvm4FA">https://forms.gle/gKSURjZnqtMnvm4FA</a>
8,22	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/Cxyu12RPAZmNzJuX7">https://forms.gle/Cxyu12RPAZmNzJuX7</a>
15,29	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/tjRW5CwhiiwC8aUG6">https://forms.gle/tjRW5CwhiiwC8aUG6</a>
Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat

9,23	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	<a href="https://forms.gle/8mKQF49975iP9AhN8">https://forms.gle/8mKQF49975iP9AhN8</a>
9,23	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/UEuJasayNCEZoocD6">https://forms.gle/UEuJasayNCEZoocD6</a>
16,30	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
9,23	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/AGiQFnQhYCe2ayR27">https://forms.gle/AGiQFnQhYCe2ayR27</a>
Środa			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
10,24	10:00 – 12:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)(60min.) 2h	<a href="https://forms.gle/3tfxEiYP5thVVwHv6">https://forms.gle/3tfxEiYP5thVVwHv6</a>
10	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	WOLONTARIAT
17,24	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/zwTpHhwi9u8HPXzQ9">https://forms.gle/zwTpHhwi9u8HPXzQ9</a>
10,17	14:00 – 15:30	Zajęcia Wokalne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/Hrb4VAyjW563Bwqs9">https://forms.gle/Hrb4VAyjW563Bwqs9</a>
3,17,31	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	<a href="https://forms.gle/fy5g9Gpf1Q6Ujnh07">https://forms.gle/fy5g9Gpf1Q6Ujnh07</a>
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
18,25	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	<a href="https://forms.gle/GiZf2fCnsmMhMtZr6">https://forms.gle/GiZf2fCnsmMhMtZr6</a>
18,25	12:00 – 13:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/HeCGABcGL1atKfbZ7">https://forms.gle/HeCGABcGL1atKfbZ7</a>
11	13:00 – 16:00	Przygotowanie do turystyki: (45min.) 4h	<a href="https://forms.gle/BE545uR5KtqkUVFp9">https://forms.gle/BE545uR5KtqkUVFp9</a>
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
12,26	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia ( Joga/Pilates) (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/dttQjnTBhRsQmZ6r8">https://forms.gle/dttQjnTBhRsQmZ6r8</a>
12,26	09:45 – 10:30	Aerobik Wodny (45min.) 1h	Zbiórka 09:30 Com Com na Kozłówce <a href="https://forms.gle/fEcYtg9d4i4zJvoR7">https://forms.gle/fEcYtg9d4i4zJvoR7</a>
19	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/GFSjprVRUjMwuLGM9">https://forms.gle/GFSjprVRUjMwuLGM9</a>

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	Link do zapisu on-line: <a href="https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7">https://forms.gle/ui1bzYebFFxwSnAW7</a>
Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS PODGÓRZE, ul.Limanowskiego,51
Wtorek 02; 16; 30	12:30 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS

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