



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

OBOWIAZUJE OD 01 LUTEGO 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
12,19,26	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	https://forms.gle/cepY9Wz9diG5eMjz9
5,19	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	https://forms.gle/ybrb1yDoKe58NUHo7
12,26	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	https://forms.gle/wccqW2rAS3GGuqX96
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat

6,20	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	https://forms.gle/LU71uSM2FmMUAh6X8
6,20	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	https://forms.gle/54tgmQkV9mGgMXKi8
13,27	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
6,20	13:00 – 15:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	https://forms.gle/QEiFjVizuVqAFpFQ6
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	https://forms.gle/w4tLWGLXfp7ExRCD8
7,21	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	https://forms.gle/DuDkVyETxFmhA7yx7
14,28	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/1dX1gUASzYLVt2fR6
Czwartek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8	11:00 – 12:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/pvo9a5a37eVLoWso8
15	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS
22	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	https://forms.gle/u9hksCLym5LG2Mfq5
Piątek			
2,9,16,23	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,16	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	https://forms.gle/W6nszF5NA7Y2csRa8
9,23	09:45 – 10:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 09:30 Com Com na Kozłówce https://forms.gle/cieJ3b2ch5SbihM9A
16	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	https://forms.gle/uWfACKiemVnz8eTXA

Zajęcia dodatkowe – luty 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	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 5,12,19,26	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu	ul.Bracka,4 https://forms.gle/7v9oefqhbBf2onzDA
Piątek 2	18:00 -20:00	Spotkanie Świąteczne – Powitanie Chińskiego Nowego Roku	Instytut Konfucjusza, ul. Oleadry 2A 3 piętro. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 5	10:00 – 14:00	Spotkanie Świąteczne z młodzieżą OHP – z okazji DNIA BABCI i DZIADKA	CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Wtorek 13	14:00 -16:00	Wystawa Muzeum MANGGHA	Muzeum Manggha, ul. Konopnickiej,26.
Wtorek 27	12:30 -14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy przez linki.