



## 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 07 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	<a href="https://forms.gle/cepY9Wz9diG5eMjz9">https://forms.gle/cepY9Wz9diG5eMjz9</a>
5,19	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/ybrb1yDoKe58NUHo7">https://forms.gle/ybrb1yDoKe58NUHo7</a>
12,26	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/wccqW2rAS3GGuqX96">https://forms.gle/wccqW2rAS3GGuqX96</a>
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	<a href="https://forms.gle/LU71uSM2FmMUAh6X8">https://forms.gle/LU71uSM2FmMUAh6X8</a>

6,20	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/54tgmQkV9mGgMXKi8">https://forms.gle/54tgmQkV9mGgMXKi8</a>
13,27	11:45 – 12:30	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
6,20	13:00 – 15:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/QEiFjVizuVqAFpFQ6">https://forms.gle/QEiFjVizuVqAFpFQ6</a>
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	<a href="https://forms.gle/w4tLWGLXfp7ExRCD8">https://forms.gle/w4tLWGLXfp7ExRCD8</a>
7,21	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/u3UREfVySwnqb38t6">https://forms.gle/u3UREfVySwnqb38t6</a>
14,28	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	<a href="https://forms.gle/fM42qvmhVS6tNAiG7">https://forms.gle/fM42qvmhVS6tNAiG7</a>
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	<a href="https://forms.gle/pvo9a5a37eVLoWso8">https://forms.gle/pvo9a5a37eVLoWso8</a>
15	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS
22	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	<a href="https://forms.gle/u9hksCLym5LG2Mfq5">https://forms.gle/u9hksCLym5LG2Mfq5</a>
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	<a href="https://forms.gle/W6nszF5NA7Y2csRa8">https://forms.gle/W6nszF5NA7Y2csRa8</a>
9,23	09:45 – 10:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 09:30 Com Com na Kozłowiec <a href="https://forms.gle/cieJ3b2ch5SbjhM9A">https://forms.gle/cieJ3b2ch5SbjhM9A</a>
16	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/uWfACKiemVnz8eTXA">https://forms.gle/uWfACKiemVnz8eTXA</a>

## Zajęcia dodatkowe – luty 2024:

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 5	16:00 – 20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu	ul.Bracka,4
Piątek 9,16,23	17:00 – 21:00	Potańcówka (w okresie postu KARAOKE) DISCO CLUB	ul.Bracka,4, poziom 1.
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.
Środa 7	13:30 – 15:30	Warsztaty Plastyczny – Maski karnawałowe	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Niedziela 11	15:30 – 20:00	Karnawałowa potańcówka dla Seniorów	Hala Widowiskowo – Sportowa III Liceum Ogólnokształcącego Os. Wysokie 6 Obowiązują zapisy.
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.**