



## 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)

### CAS czynny 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 22 MARCA 2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/FvnmaqE4KA15adrg9">https://forms.gle/FvnmaqE4KA15adrg9</a>
4,18	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/ma5hoMDsQqPaykjK9">https://forms.gle/ma5hoMDsQqPaykjK9</a>
11,25	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/nDXkymJmGUo77VoC8">https://forms.gle/nDXkymJmGUo77VoC8</a>
11,25	13:30 – 14:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/4TfptZjdAAMXYwv9">https://forms.gle/4TfptZjdAAMXYwv9</a>
Wtorek			

5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,19	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/qqZegmawfj2vSWBp7">https://forms.gle/qqZegmawfj2vSWBp7</a>
12,26	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
5,19	11:00 – 12:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	CAS <a href="https://forms.gle/9iq8jydTdljuNZ6y8">https://forms.gle/9iq8jydTdljuNZ6y8</a>
12	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Etnograficzne. Dom Esterki. <a href="https://forms.gle/JTPeNgLo1WSuVuVX8">https://forms.gle/JTPeNgLo1WSuVuVX8</a>
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,20	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS
6,20	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/dh8ojuEo2tRbjsD9">https://forms.gle/dh8ojuEo2tRbjsD9</a>
13,27	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/hh1b2svn8xxYWK7S7">https://forms.gle/hh1b2svn8xxYWK7S7</a>
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie <a href="https://forms.gle/BmtbQCaR9E2iaEyh7">https://forms.gle/BmtbQCaR9E2iaEyh7</a>
14	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/wjNaqYranu5hX2F56">https://forms.gle/wjNaqYranu5hX2F56</a>
Piątek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8	15:00 – 16:30	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS Obowiązują zapisy.
15	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/F7krFBWX74B3rfoVA">https://forms.gle/F7krFBWX74B3rfoVA</a>
15,22	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia ( Joga/Pilates) (45min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/L55sPXmi5cFvbT1S9">https://forms.gle/L55sPXmi5cFvbT1S9</a>
22	13:00 – 14:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/NaTfKYn79xg6AtoC7">https://forms.gle/NaTfKYn79xg6AtoC7</a>

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	wagi, link do listy obecności
<b>Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00</b>			
Piątek 1,8,15,22	17:00 – 21:00	Potańcówka (w okresie postu KARAOKE) DISCO CLUB	ul.Bracka,4, poziom 1.
Piątek 1	10:00 -12:00	Spotkanie integracyjne, nauka Gry w BRYDZA	CAS <a href="https://forms.gle/wBD9pDmWg5T2tUUr8">https://forms.gle/wBD9pDmWg5T2tUUr8</a> Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 1	12:00 -15:00	Warsztaty Plastyczny – Świąteczne Kwiaty	CAS <a href="https://forms.gle/A5qWnUCfv1VZzwY17">https://forms.gle/A5qWnUCfv1VZzwY17</a> Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 1	18:00 -20:00	Otwarcie nowego "Depozytu pamięci"	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT
Poniedziałek 4,18	13:30 – 15:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Środa 6,13	14:00 – 16:00	Warsztaty Plastyczny – Dekupaż Świąteczny Pisanki/Kwiaty	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Środa 6	18:00 – 20:00	Spotkanie "Podgórze od podwórka"	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT
Piątek 8	10:00 -12:00	Wieża Ratuszowa	Zbiórka pod Wieżą o 9:50 Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Piątek 8	15:00 -18:00	Spotkanie integracyjne, Świąteczne „ DLA KOBIET”	CAS. Obowiązują zapisy. <a href="https://forms.gle/8GiExwoxWAGuGscFA">https://forms.gle/8GiExwoxWAGuGscFA</a>
Środa 13	18:00 – 20:00	Wykład Gerarda Zająca - Pierwszej Galicyjskiej Fabryce zegarów.	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT
Piątek 15	15:00 -20:30	Świąteczna Zbiórka Żywności (Biedronka ul. Berka Joselewicza,28)	Lista obecności WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 20	14:30 – 16:30	Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego	CAS Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy. <a href="https://forms.gle/xThicKj3zt6jC2n98">https://forms.gle/xThicKj3zt6jC2n98</a>
Poniedziałek 25	15:30 -18:30	Wydarzenia z cyklu TworzyMY RAZEM. Warsztaty kulinarne.	Wspólne z Centrum Wielokulturowym. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.

Czwartek 28	16:00 – 18:00	Spektakl „MayDay OdNowa”	Teatr Bagatela Obowiązują zapisy.
-------------	---------------	--------------------------	-----------------------------------

**Uwaga !**

**Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.**