



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51;

Kraków 30-553

kontakt: tel. 578 743 296

e-mail: 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

OBOWIĄZUJE OD 25 KWIETNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
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 urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/WrYqBqReNBa8pZg68
8,22	12:30 – 14:00	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/4LqU9Y6W4sy3V4668
15,29	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/9Z5YJiQnsSiZDHEJA
Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,16	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	

9,23	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	https://forms.gle/tNGSfnMTJzwor8uC7 16; 23/04/2024 na Sali Sportowej Korona.
2,16,30	11:00 – 12:30	Gry stolikowe i ruchowe(45min.)2h	https://forms.gle/NL8S3AwKGbcAL2Sy7
9	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Narodowe Wystawa Modernizmu https://forms.gle/uQedtqg9B6AzpPmx6
Środa			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,17	12:30 – 13:15	Zdrowy tryb życia (relax sportowy) (45min.) 1h	https://forms.gle/M1vgyCHwhMATZr2G6
17	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS https://forms.gle/uxtEdsFzxRwX6L7p6
10,24	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/RkKwApHp9AyGtWc99
10,24	12:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/vUfPzUWYRSNNWmEh9
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,18	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec https://forms.gle/2YH3WzCiHgyr5XFq9
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/vCQVVTszEeGLBKnrA
19	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	CAS https://forms.gle/DkQP85tkJUT4z4p6
19	12:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 2h	CAS https://forms.gle/L3iqDsWdCtaFhr4b9
12,26	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	https://forms.gle/jeMv1XBQveifZq8y7

26	13:00 – 14:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS Podgórze SZAFING
----	---------------	---	----------------------

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			
Piątek 5,12,19,26	17:00 – 21:00	Potańcówka (w okresie postu KARAOKE) DISCO CLUB	ul.Bracka,4, poziom 1.
Wtorek 2	12:00 – 14:00	Spacer „Rękawka, czy Rękawki?”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT. Zbiórka przy stoisku Muzeum Podgórze pod Kopcem Krakusa.
Środa 3,17	10:00 -12:00	Spacer, spotkanie integracyjno - informacyjne Park Bednarskiego	Park Bednarskiego. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Poniedziałek 8,22	13:30 – 15:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Środa 10,24	14:00 -16:00	Warsztaty Plastyczny – Kartki imieninowo – urodzinowe.	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Środa 10	18:00 – 20:00	Podgórze pod lupą - domy - spotkanie przy makiecie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Czwartek 11	10:00- 12:00	Muzeum Farmacji	Muzeum Farmacji (Floriańska 25) Zbiórka o godz.09:55 przy wieszczu (bilet wstępu 12 zł.) Obowiązują zapisy. https://forms.gle/sKUBxDmw3ZgQPjdc8
Piątek 12	11:00- 13:00	Muzeum Szklą	Muzeum Szklą (Lipowa 3) Zbiórka o godz.10:55 wieszczu (bilet wstępu 15 zł.) Obowiązują zapisy. https://forms.gle/jVM4MCZNb56rZfwh6
Sobota 13	10:00 – 17:00	„Kwiatek za kwiatek” – podgórska wymiana roślin	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Poniedziałek 15	11:30 – 13:30	Spotkanie związane z 84 – rocznicą II masowej deportacji w Centrum Dokumentacji Zsyłek, Wypędzeń i Przesiedleń UKEN	Fort Skotniki (ul. Kozienicka 33) Obowiązują zapisy. https://forms.gle/CFwQGmqikbdCAAz59
Środa 17	16:00 -18:00	Wydarzenia z cyklu TworzMY RAZEM. Warsztaty kulinarne.	Wspólne z Centrum Wielokulturowym. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.

Środa 17	18:00 – 20:00	Sądownictwo w Galicji na przykładzie Mszany Dolnej (i Podgórze) – spotkanie wokół książki (dworzec Karpaty)	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Środa 24	19:15 – 21:15	Spektakl „Wieczór kawalerski”	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy.
Piątek 26	11:00 – 13:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Sobota 27	11:00 – 13:00	Otwarcie nowego Depozytu Pamięci "Stała chata chłopca w Woli Duchackiej"	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Wtorek 30	08:30 – 16:30	Wycieczka „Zdrowiej z naturą” w Dolinie Mniowskiej	Obowiązują zapisy.

Uwaga !

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