



## 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

### OBOWIĄZUJE OD 06 MAJA 2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/qbfygejeW5NE1i6e8">https://forms.gle/qbfygejeW5NE1i6e8</a>
6,20	12:30 – 14:00	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/Q6G2XJgsacxL2m9q9">https://forms.gle/Q6G2XJgsacxL2m9q9</a>
13,27	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/nPLEHaFQwDm9qxtJ7">https://forms.gle/nPLEHaFQwDm9qxtJ7</a>
Wtorek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona <a href="https://forms.gle/k5xDQvyp5GKPAH1z6">https://forms.gle/k5xDQvyp5GKPAH1z6</a>
14,28	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

7,14	11:30 – 13:30	Język obcy ( Angielski) (60min.)2h	CAS <a href="https://forms.gle/YivoHkJtVDrDn6n49">https://forms.gle/YivoHkJtVDrDn6n49</a>
21	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Narodowe Złote Runo Sztuka Gruzji <a href="https://forms.gle/UekhCShtFTgWc6dv5">https://forms.gle/UekhCShtFTgWc6dv5</a>
28	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
Środa			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/NYDVDa2am23Db8C8A">https://forms.gle/NYDVDa2am23Db8C8A</a>
8,22,29	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/Efm34gSdqHsvDqRB9">https://forms.gle/Efm34gSdqHsvDqRB9</a> w przypadku deszczu – CAS
22	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/VWF2yvxHwtbyjwrL9">https://forms.gle/VWF2yvxHwtbyjwrL9</a>
22	12:00 – 14:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/TqtwpUUDL9fEmRNw5">https://forms.gle/TqtwpUUDL9fEmRNw5</a>
29	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/WecrFfHi7uWHXQQ38">https://forms.gle/WecrFfHi7uWHXQQ38</a>
Czwartek			
2,9,16,23	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
16	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	Zbiórka 9:50 CAS "Historia Podgórza" <a href="https://forms.gle/YAeBnekv2ZPtDbC7">https://forms.gle/YAeBnekv2ZPtDbC7</a>
9,23	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy
Piątek			
10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
10	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/tjM7XS7GGAvPM3fc6">https://forms.gle/tjM7XS7GGAvPM3fc6</a>
10,24	15:00 – 15:45	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) przy krześle (45min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/kSZgY3ceHA7Yxfk56">https://forms.gle/kSZgY3ceHA7Yxfk56</a>
17	12:30 – 14:00	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/LJqAbMJpABXrHT9o6">https://forms.gle/LJqAbMJpABXrHT9o6</a>

## Zajęcia dodatkowe – maj 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
<b>Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00</b>			
Piątek 10,17,24,31	17:00 – 21:00	Potańcówka (w okresie postu KARAOKE) DISCO CLUB	ul.Bracka,4, poziom 1.
Czwartek 2	19:15 – 21:15	Spektakl „Wesele Figara”	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy.
Poniedziałek 6,20	14:00 – 15:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Środa 08	16:30 – 19:30	Spacer na Kopiec Krakusa (Wycieczka piesza)	Wspólne z Centrum Wielokulturowym. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. Zbiórka o godz.16:20 przy rynku Podgórskim.
Piątek 10,17,24	14:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Środa 15	10:00 – 13:00	Spacer „Historia Podgórza” (Wycieczka piesza)	Wspólne z młodzieżą OHP. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. Zbiórka o godz.09:50 CAS
Środa 15	08:30 – 16:30	Wycieczka „Zdrowiej z naturą” w Dolinie Grzybowskiej	Obowiązują zapisy.
Środa 15	18:00 – 20:00	Wykład „Jak z czerwonym kurem w Podgórzu walczoneo”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Piątek 17	19:00 – 01:00	„Krakowska noc Muzeów”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
	19:00 – 22:00	„Najciekawsze zabytki w Muzeum Podgórza”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Orowadzanie po wystawie głównej w cenie biletu na wystawę, limit 25 osób. Obowiązują zapisy.
	21:00 – 23:00	„W katedrze Twardowskiego”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) pokaz alchemiczny na dziedzińcu bezpłatnie, bez limitu osób. WOLONTARIAT.

Środa 22	18:00 – 20:00	„Podgórze wielokulturowe – Bułgaria”. Występ zespołu „Iglia”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) bezpłatnie, bez limitu osób. WOLONTARIAT.
Czwartek 23	10:00- 12:00	Wykład o Szkle II część.	W ramach wykładów i spotkań CAS Podgórze. Elżbieta Koziół. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Wtorek 28	18:00 – 20:00	Koncert BLUSOWY dla Seniorów	Klub New Day ul. Bożego Ciała 9, Zbiórka o godz.17:55 przy wejściu. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.

**Uwaga !**

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