



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

O BOWIAZUJE OD 1 CZERWCA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/nGsPhkTi44HQY8Lj9
3,17	12:30 – 14:00	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/kNMJDfANv69NpxbP9
10,24	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/rjqCGVtMkC1TuYyt8
Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS

4,25	12:00 – 13:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/pr335miHs7h5qbd9
18	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona https://forms.gle/YmFHzmCaTx38Aai89
11,25	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
11,18	12:00 – 14:00	Język obcy (Angielski) (60min.)2h	CAS https://forms.gle/cD6nFcB8MBTukhMv5
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,19	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS https://forms.gle/RJbX3QpP66WiH3ve8
5,12,19,26	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	CAS https://forms.gle/ArjxAMxGfnqPePRs6 w przypadku deszczu – CAS
26	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/v2awG GP8garJ6jWx5
26	12:00 – 14:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS https://forms.gle/QVeDyEa1jUQPuRLg9
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
20	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
13,27	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłówce Obowiązują zapisy
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14	10:00 – 12:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	https://forms.gle/3HquSenm9nFw56SVA
21	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS https://forms.gle/8qPLXSzsgySpZbPX8

21,28	15:00 – 15:45	Nordyc Walking (45min.) 1h	CAS Zbiórka w Parku Bednarskiego przy altanie o 14:55
28	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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 28	17:00 – 21:00	Potańcówki DISCO CLUB „Spotkanie 50+”	ul.Bracka,4, poziom 1. Wstęp bezpłatny, stała zniżka na zamówienia. https://forms.gle/WXB2F791FvkHqCHV8
Poniedziałek 3,17	14:00 – 15:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Czwartek 6	11:00 – 13:00	Wykład o Witaminach i Minerałach (II część).	W ramach wykładów i spotkań CAS Podgórze. Halina Siemieńska. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 7,14,21,28	14:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.

Uwaga !

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