



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 4 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/pr335miHs7h5qbf9 |
| 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/RJbX3OpP66WiH3ve8 |
| 5,12,19,26 | 16:00 – 18:15 | Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h | CAS https://forms.gle/ArjxAMxGfngPePRs6 w przypadku deszczu – CAS |
| 26 | 10:30 – 11:30 | Trening pamięci (60min.) 1h | CAS https://forms.gle/v2awGGP8qarJ6jWx5 |
| 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 |
| 6 | 10:00 – 11:30 | Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h | CAS |
| 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/3HguSenm9nFw56SVA |
| 21 | 10:00 – 14:00 | Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h | CAS https://forms.gle/8qPLX SzsgySpZbPX8 |
| 21,28 | 15:00 – 15:45 | Nordic Walking (45min.) 1h | 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 | | | |
| Poniedziałek 3,17 | 14:00 – 15:00 | Spotkanie – integracyjno - informacyjne | CAS. |
| Czwartek 6 | 12:00 – 13:00 | Wykład o Witaminach i Mineralech (II część). | W ramach wykładów i spotkań CAS Podgórze. Halina Siemieńska. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy. |
| Czwartek 6 | 18:00 – 20:00 | Koncert z cyklu MUZYCZNE WIECZORY W KLUBIE GARNIZONOWYM | SALA WIDOWISKOWA KLUBU 6BPD ul.Zeblikiewicza,1 Wstęp wolny. WOLONTARIAT |
| Piątek 7 | 12:00 – 14:00 | Festiwal "KOCHAM KRAKÓW Z WZAJEMNOŚCIĄ" - Taniec - Rynek Główny | 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. |
| Piątek 7 | 17:00 – 19:00 | Koncert z cyklu MUZYCZNE WIECZORY W KLUBIE GARNIZONOWYM | SALA WIDOWISKOWA KLUBU 6BPD ul.Zeblikiewicza,1 Wstęp wolny. WOLONTARIAT |
| Wtorek 11 | 08:30 – 16:30 | Wycieczka „Zdrowiej z naturą” w Dolinie Mniowskiej | Obowiązują zapisy. |
| Środa 12 | 10:00 – 13:00 | Spacer z przewodnikiem „Historia Podgórze” (Wycieczka piesza) | Wspólne z młodzieżą OHP. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. Zbiórka o godz.09:55 CAS |
| 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 |

Uwaga !

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