



## 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 10 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<br>Dyżury wolontariat   |
| 3,10,17,24   | 10:00 – 12:00 | Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h          | CAS<br><a href="https://forms.gle/nGsPhkTi44HOY8Lj9">https://forms.gle/nGsPhkTi44HOY8Lj9</a> |
| 3,17         | 12:30 – 14:00 | Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h            | CAS<br><a href="https://forms.gle/kNMJDFANv69NpxbP9">https://forms.gle/kNMJDFANv69NpxbP9</a> |
| 10,24        | 12:00 – 13:30 | Zajęcia Taneczne (45min.) 2h                    | CAS<br><a href="https://forms.gle/rjqCGVtMkC1TuYyt8">https://forms.gle/rjqCGVtMkC1TuYyt8</a> |
| Wtorek       |               |   |  |
| 4,11,18,25   | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)      | CAS PODGÓRZE<br>Dyżury wolontariat   |

|            |               |   |  |
|------------|---------------|---|--|
| 4          | 10:00 – 11:30 | Gry stolikowe i ruchowe (45min.)<br>2h                        | CAS  |
| 4,25       | 12:00 – 13:30 | Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h             | <a href="https://forms.gle/pr335mIHS7h5qbd9">https://forms.gle/pr335mIHS7h5qbd9</a>                                    |
| 18         | 10:15 – 11:00 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h | Sala Sportowa Korona<br><a href="https://forms.gle/YmFHzmCaTx38Aai89">https://forms.gle/YmFHzmCaTx38Aai89</a>          |
| 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 <a href="https://forms.gle/cD6nFcB8MBTukhMv5">https://forms.gle/cD6nFcB8MBTukhMv5</a>                              |
| Środa      |               |   |  |
| 5,12,19,26 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)     | CAS PODGÓRZE<br>Dyżury wolontariat   |
| 5,19       | 10:00 – 14:00 | Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h          | CAS <a href="https://forms.gle/RJbX3QpP66WiH3ve8">https://forms.gle/RJbX3QpP66WiH3ve8</a>                              |
| 5,12,19,26 | 16:00 – 18:15 | Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h      | CAS <a href="https://forms.gle/ArjxAMxGfngPePRs6">https://forms.gle/ArjxAMxGfngPePRs6</a><br>w przypadku deszczu – CAS |
| 26         | 10:30 – 11:30 | Trening pamięci (60min.) 1h                                   | CAS <a href="https://forms.gle/v2awGGP8qarJ6jWx5">https://forms.gle/v2awGGP8qarJ6jWx5</a>                              |
| 26         | 12:00 – 14:00 | Wiedza obywatelska (60min) 2h                                 | CAS <a href="https://forms.gle/QVeDyEa1jUQPuRLq9">https://forms.gle/QVeDyEa1jUQPuRLq9</a>                              |
| Czwartek   |               |   |  |
| 6,13,20,27 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)           | CAS PODGÓRZE<br>Dyżury wolontariat   |
| 6          | 10:00 – 11:30 | Gry stolikowe i ruchowe (45min.)<br>2h                        | CAS  |
| 13         | 10:00 – 12:00 | Pierwszej pomocy (60 min.) 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<br>Obowiązują zapisy   |
| Piątek     |               |   |  |
| 7,14,21,28 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)              | CAS PODGÓRZE<br>Dyżury wolontariat   |
| 7,14       | 10:00 – 12:00 | Historia Sztuki (60 min.) 2h                                  | <a href="https://forms.gle/3HguSenm9nFw56SVA">https://forms.gle/3HguSenm9nFw56SVA</a>                                  |
| 21         | 10:00 – 14:00 | Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h                           | CAS <a href="https://forms.gle/8qPLXSzsqySpZbPX8">https://forms.gle/8qPLXSzsqySpZbPX8</a>                              |

|       |               |  |   |
|-------|---------------|--|---|
| 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   |
|---|---------------|---|--|
| <b>Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00</b> |               |   |  |
| Poniedziałek<br>3,17  | 14:00 – 15:00 | Spotkanie – integracyjno - informacyjne                         | CAS.   |
| Czwartek<br>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<br>6   | 18:00 – 20:00 | Koncert z cyklu MUZYCZNE WIECZORY W KLUBIE GARNIZONOWYM         | SALA WIDOWISKOWA KLUBU 6BPD ul.Zeblikiewicza,1 Wstęp wolny. WOLONTARIAT  |
| Piątek<br>7   | 12:00 – 14:00 | Festiwal "KOCHAM KRAKÓW Z WZAJEMNOŚCIĄ" - Taniec - Rynek Główny | WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.   |
| Piątek<br>7,14,21,28  | 14:00 – 15:00 | Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE      | CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.  |
| Piątek<br>7   | 17:00 – 19:00 | Koncert z cyklu MUZYCZNE WIECZORY W KLUBIE GARNIZONOWYM         | SALA WIDOWISKOWA KLUBU 6BPD ul.Zeblikiewicza,1 Wstęp wolny. WOLONTARIAT  |
| Sobota<br>8   | 09:30 – 20:00 | Wycieczka na plantacji jagody kamczackiej Muniakowice.          | Zbiórka o 9:15 CAS   |
| Środa<br>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            |
| Środa<br>19   | 18:00 – 20:00 | Wykład 'Zajazd(?) pod „Św. Benedyktem”                          | W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Sala spotkań Muzeum Podgórze. WOLONTARIAT.                                |
| Czwartek<br>20  | 10:00 – 13:00 | Spacer po Podgórzu dla Seniorów „Podgórze z dreszczykiem”       | W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.  |
| Środa<br>26   | 17:30 – 19:30 | „Miasto pod kopcem Kraka” oprowadzanie kuratorskie.             | W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę)   |

|              |               |  |  |
|--------------|---------------|--|--|
| Piątek<br>28 | 17:00 – 21:00 | Potańcówki DISCO CLUB<br>„Spotkanie 50+” | ul.Bracka,4, poziom 1.<br>Wstęp bezpłatny, stała zniżka na<br>zamówienia.<br><a href="https://forms.gle/WXB2F791FvkHqCHV8">https://forms.gle/WXB2F791FvkHqCHV8</a> |
| Sobota<br>29 | 15:00 – 21:00 | Jubileusz 125 - lecie<br>Muzeum Krakowa  | Barbakan, ul. Basztowa<br>Program:<br><a href="https://forms.gle/Tx1rfTAPVqFE6tda6">https://forms.gle/Tx1rfTAPVqFE6tda6</a>  |

**Uwaga !**

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