



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

Kontakt – tel. 884 866 402 ZMIANA NR TELEFONU

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 26 LIPCA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS https://forms.gle/PFZDG5NQjHx3QKZV6
1,15	12:30 – 14:00	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/SGBbYNURHK3MNdxSA
8,22	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/5d4nNEcPRPTUovVQ9
Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,16,30	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona https://forms.gle/12JhHoQni9FQVpRj6
9,23	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

2,16,30	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/UZSELoeFkWnq48JF9
9,23	12:00 – 15:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	https://forms.gle/WTsxYqxtTji96qWP6
Środa			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	CAS https://forms.gle/PMenQPTHnMpvFsSbA w przypadku deszczu – CAS
10,24	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS https://forms.gle/tVWnePvCFY3eHtxN6
31	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS https://forms.gle/ib7mvzbgy7G4dDkU8
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,18	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
11,25	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
12,26	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS
12	14:00 – 14:45	Nordic Walking (45min.) 1h	Zbiórka w Parku Bednarskiego przy altanie ODWOŁANE
26	14:00 – 14:45	Nordic Walking (45min.) 1h	https://forms.gle/zRop4YcVJLez5MvT6 Zbiórka w Parku Bednarskiego przy altanie
5,19	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS

Zajęcia dodatkowe – lipiec 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 8,22	14:00 – 16:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Środa 3	10:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci MyśliMIY WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 5,12,19,26	14:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci MyśliMIY WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Wtorek 16	17:30 – 19:30	Hol Muzeum Podgórze „Józef Kałuża - piłkarz”. Wernisaż depozytu pamięci.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Środa 17	10:00- 15:00	II PRZEGLĄD GRUP TANECZNYCH osób w wieku emerytalnym „ROZSTANCZONY KRAKÓW”	Hala 100 – lecia KS Cracovia w Krakowie, ul. Focha 40. Obowiązują zapisy.
Czwartek 18	10:00- 13:00	Dziedziniec Muzeum Podgórze „Wyprawa do górnej kredy”. Spacer dla Seniorów po Podgórzu.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (Prowadzi Iwona Wernikowska) Bez limitu osób. WOLONTARIAT (Finansowany przez Radę Dzielnicy XIII Podgórze)
Czwartek 25	17:00- 19:00	Muzeum Podgórze „Zmysłowe miasto”. Wernisaż wystawy czasowej.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Bez limitu osób. WOLONTARIAT.
Piątek 26	10:00 – 14:00	Spotkanie Plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	Organizator CAS “Fruwająca Ryba”
Piątek 26	17:00 – 21:00	Potańcówki DISCO CLUB „Spotkanie 50+”	ul.Bracka,4, poziom 1. Wstęp bezpłatny, stała zniżka na zamówienia. https://forms.gle/g72G6gKNawyfFR2p7
Piątek 26	18:00 – 21:00	Fiesta - potańcówka w stylu latino dla Seniorów.	Centrum Edukacji i Wsparcia na Osiedlu Górali 24 (poczęstunek, wspaniała muzyka i wodzirej/nauczyciel tańca, parkiet do tańca i zabaw.) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 31	17:30 – 19:30	Wystawa główna w Muzeum Podgórze „Miasto pod Kopcem Kraka” oprowadzenie kuratorskie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę) Limit 25 osób.

Uwaga !

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