



## Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

tel. 884 866 402

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 26 SIERPANIA 2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/9p2qPD BeyD2joYcX8">https://forms.gle/9p2qPD BeyD2joYcX8</a>
5,19	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/mzGbxv jcrLNromq87">https://forms.gle/mzGbxv jcrLNromq87</a>
12,26	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/8aSJMu YQZ6rw9Ndv9">https://forms.gle/8aSJMu YQZ6rw9Ndv9</a>
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat

6,13	10:00 – 13:00	Działanie proekologiczne (60min.) 3h	<a href="https://forms.gle/TwnhzduuMbKtQMtb8">https://forms.gle/TwnhzduuMbKtQMtb8</a>
20	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona
27	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/RTJ2ZYX2XtB1ePgW6">https://forms.gle/RTJ2ZYX2XtB1ePgW6</a>
20,27	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/5B7KjrTrejMdgRR38">https://forms.gle/5B7KjrTrejMdgRR38</a>
27	13:30 – 15:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	CAS
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14,21,28	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	<a href="https://forms.gle/P8jraMxZ6KCRSsuz7">https://forms.gle/P8jraMxZ6KCRSsuz7</a> w przypadku deszczu – CAS
21,28	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/ES8e4hJVUvTyRcFp6">https://forms.gle/ES8e4hJVUvTyRcFp6</a>
7	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/evvXRTvrHMURi1vx9">https://forms.gle/evvXRTvrHMURi1vx9</a>
Czwartek			
1,8,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1,29	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	<a href="https://forms.gle/iUxfghmgFoHAa5um7">https://forms.gle/iUxfghmgFoHAa5um7</a>
8,22	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy w CAS
22	11:00 – 13:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 2h	w Parku Bednarskiego
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
9,23	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/X3oL4PknaczaCJNwbA">https://forms.gle/X3oL4PknaczaCJNwbA</a>
16,30	10:00 – 13:00	Szycia i haftowanie (60min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/3n2d4ZSYFxC9BXEc6">https://forms.gle/3n2d4ZSYFxC9BXEc6</a>

## Zajęcia dodatkowe – sierpień 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 5,19	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Piątek 2	10:00 – 14:00		
Piątek 9,23	14:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 16,30	13:00 – 15:00	Myślimy WSPÓLNIE	
Poniedziałek 5	19:00 – 21:00	Plenerowy koncert pt "Kadrówka"	Wspólnego śpiewania ulubionych piosenek tzw. Ułańskich. Spotykamy się na MAŁYM RYNKU! WSTĘP WOLNY. Przed koncertem będą rozdawane darmowe ŚPIEWNIKI
Wtorek 6	09:30 – 17:30	Wycieczka do Wieliczki	Obowiązują zapisy.
Środa 7	18:00 – 20:00	„Zmysłowe miasto” Wystawa czasowa w Muzeum Podgórze	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Sensoryczne oprowadzanie kuratorskie (w cenie biletu na wystawę) Limit 25 osób.
Czwartek 8	18:00 – 20:00	Spacer dla Seniorów w ramach projektu PospacerujMYRAZEM + ćwiczenia rozciągające oraz relaksacyjne.	Miejsce: Park Lotników Obowiązują zapisy.
Wtorek 13	09:00 – 18:00	Wycieczka do Bochni	Obowiązują zapisy.
Środa 14	18:00 – 20:00	Dziedziniec Muzeum Podgórze „Spojrzenie na detal” Spacer po Podgórzu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (koszt 20zł.) Bez limitu osób.
Czwartek 22	10:00 – 14:00	Piknik w Parku Bednarskiego	Obowiązują zapisy.
Czwartek 22	10:00 – 13:00	Dziedziniec Muzeum Podgórze „To co zabudowane i to co dzikie” Spacer po Podgórzu dla Seniorów	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (Prowadzi Iwona Wernikowska) Bez limitu osób. WOLONTARIAT (Finansowany przez Radę Dzielnicy XIII Podgórze)

Środa 28	17:30 – 19:30	Wystawa główna w Muzeum Podgórze „Miasto pod Kopcem Kraka”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) oprowadzanie kuratorskie (w cenie biletu na wystawę) Limit 25 osób.
Czwartek 29	09:00 – 18:00	Wycieczka nad Jezioro Rożnów – Zamek Tropiszyn i Czchów	Obowiązują zapisy.
Piątek 30	17:00 – 21:00	Potańcówki DISCO CLUB „Spotkanie 50+”	ul.Bracka,4, poziom 1. Wstęp bezpłatny, stała zniżka na zamówienia. <a href="https://forms.gle/Sk7ca8yZmQhKz7rW6">https://forms.gle/Sk7ca8yZmQhKz7rW6</a>

**Uwaga !**

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