



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

tel. 884 866 402

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 |

OBOWIAZUJE OD 01 WRZESNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024:

| Dzień | Godz. od – do | Rodzaj zajęć | Uwagi, Link do formularza (lista obecności) |
|--------------|---------------|---|--|
| Poniedziałek | | | |
| 2,9,16,23,30 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe) | CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat |
| 2,9,16,23,30 | 10:00 – 12:00 | Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h | CAS https://forms.gle/M6KaccgSgs58pqSo99 |
| 2,16 | 12:00 – 14:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h | CAS https://forms.gle/1YYttgUCyFvjzad89 |
| 9,23 | 12:00 – 13:30 | Zajęcia Taneczne (45min.) 2h | CAS https://forms.gle/32zvzSKVcJEmrEgh9 |
| Wtorek | | | |
| 3,10,17,24 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny) | CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat |

| | | | |
|------------|---------------|--|---|
| 3,17 | 12:00 – 15:00 | Działanie proekologiczne (60min.) 3h | https://forms.gle/D8uRp7zQd7FqgoZ77 |
| 3,17 | 10:15 – 11:00 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h | Sala Sportowa Korona https://forms.gle/3PvAPG6WPT5KAmp6 |
| 10,24 | 10:15 – 11:00 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h | |
| 10,24 | 12:00 – 13:30 | Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h | CAS https://forms.gle/eo7nEMMM91KLNo8r8 |
| Środa | | | |
| 4,11,18,25 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe) | CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat |
| 4,11,18 | 16:00 – 18:15 | Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h | https://forms.gle/oJxTDA1dBRbNPRJE8 |
| 4,18 | 10:00 – 14:00 | Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h | CAS https://forms.gle/1soBntknUsbFe48NA |
| 11,25 | 11:30 – 13:30 | Mediacji (60min.) 2h | CAS |
| Czwartek | | | |
| 5,12,19,26 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe) | CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat |
| 5,19 | 10:00 – 13:00 | Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h | https://forms.gle/bnHBdSRM5MBf5C997 |
| 12,26 | 12:45 – 13:30 | Aerobik Wodny (45 min.) 1h | Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłówce Obowiązują zapisy w CAS |
| Piątek | | | |
| 6,13,20,27 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe) | CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat |
| 20 | 10:00 – 13:00 | Szycia i haftowanie (60min.) 3h | CAS https://forms.gle/hn5FCwf5krPbwzHG6 |

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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 2,16,30 | 12:00 – 14:00 | Spotkanie – integracyjno - informacyjne | CAS. |

| | | | |
|-----------------|---------------|---|---|
| Czwartek 5 | 10:00 – 15:00 | Wycieczka statkiem do Tyńca | Obowiązują zapisy. |
| Piątek 6 | 09:00 – 17:00 | XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie | Obowiązują zapisy. |
| Piątek 13,20 | 13:00 – 15:00 | Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE | CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy |
| Czwartek 19 | 10:00 – 13:00 | 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) |

Uwaga !

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