



## 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

### OBOWIAZUJE OD 05 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 <a href="https://forms.gle/M6KaccsGs58pqSo99">https://forms.gle/M6KaccsGs58pqSo99</a>
2,16	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/1YYttgUCyFvjzad89">https://forms.gle/1YYttgUCyFvjzad89</a>
9,23	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/32zvzSKVcJEmrEgh9">https://forms.gle/32zvzSKVcJEmrEgh9</a>
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	<a href="https://forms.gle/D8uRp7zQd7FqgoZ77">https://forms.gle/D8uRp7zQd7FqgoZ77</a>

3,17	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona <a href="https://forms.gle/3PvAPG6WPT5KAmp6">https://forms.gle/3PvAPG6WPT5KAmp6</a>
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 <a href="https://forms.gle/eo7nEMMM91KLN08r8">https://forms.gle/eo7nEMMM91KLN08r8</a>
<b>Środa</b>			
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	<a href="https://forms.gle/oJxTDA1dBRbNPRJE8">https://forms.gle/oJxTDA1dBRbNPRJE8</a>
4,18	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/1soBntknUsbFe48NA">https://forms.gle/1soBntknUsbFe48NA</a>
11	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS Wykład
11,25	11:30 – 13:30	Mediacji (60min.) 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
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	<a href="https://forms.gle/bnHBdSRM5MBf5C997">https://forms.gle/bnHBdSRM5MBf5C997</a>
12,26	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłówce Obowiązują zapisy w CAS
<b>Piątek</b>			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
13	10:00 – 12:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum "Pałac Krzysztofor", Rynek Główny 35
20	10:00 – 13:00	Szycia i haftowanie (60min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/hn5FCwf5krPbwzHG6">https://forms.gle/hn5FCwf5krPbwzHG6</a>

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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 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 – 21:00	<b>XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie</b>	Park im H.Jordana Obowiązują zapisy.
Piątek 13	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy
Sobota 14	11:00 – 14:00	Piknik od Juniora do Seniora	Mały Płaszów, obok zajezdni Mały Płaszów P@R, pomiędzy Kościołem przy pętli a Orlikiem. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Niedziela 15	11:00 – 20:00	V Piknik niemożliwe 2024 -10-lecie otwarcia nowej siedziby Cricoteki na Podgórzu	Na otwartym placu Cricoteki od strony Wisły.(Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora CRICOTEKA ul. Nadwiślańska 2-4) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Niedziela 15	15:00 – 18:00	12. Festiwal Zakłęte w Dyni	w Parku Ratuszowym / Nowa Huta Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Piątek 20	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Wspólne z młodzieżą OHP. WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.
Środa 18	18:00 – 20:00	Zajazd pod świętym Benedyktem i fortowa artyleria oprowadzanie połączone z wykładem	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez konieczności rezerwacji w COZ).
Czwartek 19	10:00 – 13:00	Spacer po Podgórzu dla Seniorów „W poszukiwaniu zaginionego Zabłocia”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (Prowadzi Iwona Wernikowska) Bez limitu osób. WOLONTARIAT (Finansowany przez Radę Dzielnicy XIII Podgórze) Zbiórka w Muzeum Podgórze o godz.10:00
Czwartek 19	17:00 – 19:00	Spacer zapachowy/smakowy po Podgórzu; spotkanie w Muzeum Podgórze	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (bilet: 20 zł; rezerwacja w COZ)
Środa 25	17:30 – 19:30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie stałej w Muzeum Podgórze	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę).
Środa 25	18:00 – 20:00	Hortiterapia - warsztaty dla dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (koszt: 20 zł. rezerwacja w COZ).

Czwartek 26	09:00 – 17:00	<b>IX Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta M.Krakowa</b>	KS Sportowy BRONOWIANKA Obowiązują zapisy.
Piątek 27	08:30 – 15:30		
Piątek 27	17:30 – 19:30	Oprowadzanie po wystawie stałej w ramach Podgórskich Dni Otwartych Drzwi – „Szlakiem podgórskiego Herkulesa”.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) WOLONTARIAT.
Sobota 28	17:30 – 19:30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie "Zmysłowe miasto" w ramach Podgórskich Dni Otwartych Drzwi.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę, konieczność rezerwacji w COZ).

**Uwaga !**

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