



## 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 14 października 2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
21,28	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/vMPo28Xo56YWcv748">https://forms.gle/vMPo28Xo56YWcv748</a>
21	12:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/5d5ko99YDjbGCJhr5">https://forms.gle/5d5ko99YDjbGCJhr5</a>
14,28	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/VAFuABU3Ddti3PHs5">https://forms.gle/VAFuABU3Ddti3PHs5</a>
Wtorek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8,22	12:00 – 15:00	Działanie proekologiczne (60min.) 3h	<b>WOLONTARIAT</b>

8,22	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona
15,29	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/5MgaLMAuB6NfUo2U9">https://forms.gle/5MgaLMAuB6NfUo2U9</a>
15,29	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/PNANDjDLJZYkYhfv9">https://forms.gle/PNANDjDLJZYkYhfv9</a>
1,8,15,22,29	15:30 – 17:00 17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h	Sala 102 Zabłocie 20 <b>WOLONTARIAT</b>
Środa			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	14:00 – 15:30	Nordic Walking (45min.) 2h	Zbiórka w CAS o godz. 13:55 <b>WOLONTARIAT</b>
16,30	11:30 – 13:30	Mediacji (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/deQ8N8n7f89naBmr8">https://forms.gle/deQ8N8n7f89naBmr8</a>
23	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/r91bJkcDJzCzdqrUA">https://forms.gle/r91bJkcDJzCzdqrUA</a>
Czwartek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,24	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	<b>WOLONTARIAT</b>
10,24	12:15 – 13:00	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:00 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy w CAS
17	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
Piątek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4	10:00 – 12:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	
11,18	10:00 – 13:00	Szycia i haftowanie (60min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/rcffDXPppaF9cHHp9">https://forms.gle/rcffDXPppaF9cHHp9</a>
25	11:00 – 13:00	Kurs Fotograficzno-Filmowy (60min.) 2h	Mufo

## Zajęcia dodatkowe – październik 2024:

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi, link do listy obecności</b>
<b>Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00</b>			
Poniedziałek 7,14,21,28	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Wtorek 1	17:00 – 19:00	Spacer „Na szemranym szlaku podgórskich chłopaków” 18+	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez rezerwacji miejsc).
Środa 2	19:00 – 21:00	SPEKTAKL „Najszczęśliwszy Dzień”	Teatr VARIETE (ul. Grzegórzecka 71) Obowiązują zapisy.
Czwartek 3	10:00 – 13:00	Wawel	Zbiórka godz. 9:50 przed kasą Wawelu.
Piątek 4,11,18,25	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy
Wtorek 8	12:00 – 15:00	Ogród Botaniczny	Zwiedzanie: Ogród Botaniczny Uniwersytetu Jagiellońskiego. Obowiązują zapisy.
Wtorek 8	18:00 – 20:00	Wykład „Palatia romańskie na wzgórzu Św. Benedykta i w Morawicy”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez limitu miejsc).
Środa 9	15:00 – 17:00	KONCERT SPEKTAKULARNY	Teatr VARIETE (ul.Grzegórzecka 71) Obowiązują zapisy.
Wtorek 15	17:30 – 19:30	Spacer „W poszukiwaniu zaginionego Zabłocia”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez konieczności rezerwacji).
Środa 16	16:00 – 19:00	Wernisaż wystawy pokonkursowej IV Konkursu fotograficznego "Kraków w obiektywie Seniora w 20 rocznicę przystąpienia do Unii Europejskiej"	Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.00, ul. Zabłocie 20. Sala wystawowa 202 (II piętro)
Środa 16	07:00 – 19:00	Wycieczka jednodniowa do Chęcín	Dodatkowa informacja w CAS
Czwartek 17	8:00 – 16:00	Wycieczka do Bochni „Pasięka u Kiejdów”	Pasięka U Kiejdów, ul. Chodenicka 78. Bochnia. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy <a href="https://forms.gle/mcf60TYZ1Om2sH6BA">https://forms.gle/mcf60TYZ1Om2sH6BA</a>

Sobota 19	10:00 – 12:00	Spacer „Z parku do parku, przez Planty i ogród”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez konieczności rezerwacji).
Środa 30	18:00 – 20:00	WECZÓR WOKALNY PATRIOTYCZNY SPOTKANIE INTEGRACYJNE	Wspólne spotkanie mieszkańców Podgórze. Działania w obszarze miedzypokoleniowym. <a href="https://forms.gle/ELFwVL4zDxvGfTVK9">https://forms.gle/ELFwVL4zDxvGfTVK9</a> WOLONTARIAT

**Uwaga !**

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