



## 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 16 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<br>Dyżury wolontariat   |
| 21,28        | 10:00 – 12:00 | Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h          | CAS<br><a href="https://forms.gle/vMPo28Xo56YWcv748">https://forms.gle/vMPo28Xo56YWcv748</a> |
| 21           | 12:00 – 14:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h       | CAS<br><a href="https://forms.gle/5d5ko99YDjbGCJhr5">https://forms.gle/5d5ko99YDjbGCJhr5</a> |
| 14,28        | 12:00 – 13:30 | Zajęcia Taneczne (45min.) 2h                    | CAS<br><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<br>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<br><a href="https://forms.gle/5MgaLMAuB6NfUo2U9">https://forms.gle/5MgaLMAuB6NfUo2U9</a> |
| 15,29         | 10:15 – 11:00                  | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h |   |
| 15,29         | 12:00 – 13:30                  | Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h                           | CAS<br><a href="https://forms.gle/PNANDjDLJZYkYhfv9">https://forms.gle/PNANDjDLJZYkYhfv9</a>                  |
| 1,8,15,22,29  | 15:30 – 17:00<br>17:00 – 18:30 | Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h                  | Sala 102<br>Zabłocie 20<br><b>WOLONTARIAT</b>   |
| Środa         |                                |   |   |
| 2,9,16,23,30  | 10:00 – 14:00                  | Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)     | CAS PODGÓRZE<br>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<br><a href="https://forms.gle/deQ8N8n7f89naBmr8">https://forms.gle/deQ8N8n7f89naBmr8</a>                  |
| 23            | 10:00 – 14:00                  | Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h          | CAS<br><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<br>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<br>Obowiązują zapisy w CAS   |
| 17            | 12:00 – 15:00                  | Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h                        |   |
| Piątek        |                                |   |   |
| 4,11,18,25    | 10:00 – 14:00                  | Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)              | CAS PODGÓRZE<br>Dyżury wolontariat  |
| 4             | 10:00 – 12:00                  | Historia Sztuki (60 min.) 2h                                  |   |
| 11,18         | 10:00 – 13:00                  | Szycia i haftowanie (60min.) 3h                               | CAS<br><a href="https://forms.gle/rcffDXPppaF9cHHp9">https://forms.gle/rcffDXPppaF9cHHp9</a>                  |
| 18            | 15:30 – 16:15                  | Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h                  | Sala Sportowa na Łukaszewicza.<br>Obowiązują zapisy w CAS   |
| 25            | 11:00 – 13:00                  | Kurs Fotograficzno-Filmowy (60min.) 2h                        | Mufo  |

### Zajęcia dodatkowe – październik 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<br>7,14,21,28  | 12:00 – 14:00 | Spotkanie – integracyjno -<br>informacyjne  | CAS.   |
| Wtorek<br>1   | 17:00 – 19:00 | Spacer „Na szemranym szlaku<br>podgórskich chłopaków<br>” 18+                                     | W ramach wykładów i spotkań<br>Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60)<br>(WOLONTARIAT, bez rezerwacji<br>miejsc).  |
| Środa<br>2  | 19:00 – 21:00 | SPEKTAKL „Najszczęśliwszy<br>Dzień”   | Teatr VARIETE (ul. Grzegórzecka 71)<br>Obowiązują zapisy.  |
| Czwartek<br>3   | 10:00 – 13:00 | Wawel   | Zbiórka godz. 9:50 przed kasą<br>Wawelu.   |
| Piątek<br>4,11,18,25  | 13:00 – 15:00 | Spotkanie integracyjne z<br>Treningu pamięci<br>Myślimy WSPÓLNIE                                  | CAS Działania w obszarze<br>międzypokoleniowym.<br>WOLONTARIAT Obowiązują zapisy   |
| Wtorek<br>8   | 12:00 – 15:00 | Ogród Botaniczny  | Zwiedzanie: Ogród Botaniczny<br>Uniwersytetu Jagiellońskiego.<br>Obowiązują zapisy.  |
| Wtorek<br>8   | 18:00 – 20:00 | Wykład „Palatia romańskie na<br>wzgórzu Św. Benedykta i w<br>Morawicy”                            | W ramach wykładów i spotkań<br>Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60)<br>(WOLONTARIAT, bez limitu<br>miejsc).  |
| Środa<br>9  | 15:00 – 17:00 | KONCERT SPEKTAKULARNY   | Teatr VARIETE (ul.Grzegórzecka 71)<br>Obowiązują zapisy.   |
| Wtorek<br>15  | 17:30 – 19:30 | Spacer „W poszukiwaniu<br>zaginionego Zabłocia”   | W ramach wykładów i spotkań<br>Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60)<br>(WOLONTARIAT, bez konieczności<br>rezerwacji).  |
| Środa<br>16   | 16:00 – 19:00 | Wernisaż wystawy<br>pokonkursowej IV Konkursu<br>fotograficznego "Kraków w<br>objektywie Seniora” | Klaster Innowacji Społeczno-<br>Gospodarczych Zabłocie 20.00, ul.<br>Zabłocie 20.<br>Sala wystawowa 202 (II piętro)  |
| Środa<br>16   | 07:00 – 19:00 | Wycieczka jednodniowa do<br>Chęciny   | Dodatkowa informacja w CAS   |
| Sobota<br>19  | 10:00 – 12:00 | Spacer „Z parku do parku,<br>przez Planty i ogród”  | W ramach wykładów i spotkań<br>Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60)<br>(WOLONTARIAT, bez konieczności<br>rezerwacji).  |
| Środa<br>30   | 18:00 – 20:00 | WECZÓR WOKALNY<br>PATRIOTYCZNY<br>SPOTKANIE INTEGRACYJNE  | Wspólne spotkanie mieszkańców<br>Podgórza. Działania w obszarze<br>międzypokoleniowym.<br><a href="https://forms.gle/ELFwVL4zDxvGfTVK9">https://forms.gle/ELFwVL4zDxvGfTVK9</a><br>WOLONTARIAT |

**Uwaga !**

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