



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

O BOWIAŻUJE OD 01 listopada 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
4,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,18,25	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
18,25	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
Wtorek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Hipolitów (Plac Mariacki,3)
5,19	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona
12,26	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

12,26	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
5,12,19,26	15:30 – 17:00 17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h	Sala 102 Zabłocie 20 WOLONTARIAT
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20	14:00 – 15:30	Nordic Walking (45min.) 2h	Zbiórka w CAS o godz. 13:55 WOLONTARIAT
13	12:00 – 14:00	Mediacji (60min.) 2h	CAS
6,20	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	WOLONTARIAT
21	12:15 – 13:00	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:00 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy w CAS WOLONTARIAT
Piątek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
8,15,22	15:30 – 16:15	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	Sala Sportowa na Łukaszewicza. Obowiązują zapisy w CAS
29	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS

Zajęcia dodatkowe – listopad 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 4,18,25	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Piątek 8,15,22,29	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze miedzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy
Piątek 8,15,22	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)	CAS Działania w obszarze miedzypokoleniowym. WOLONTARIAT

Sobota 9	17:30 – 19:30	Spacer „Szlakiem podgórzezanek”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez rezerwacji miejsc). zbiórka: Rynek Podgórski, pod kościołem św. Józefa.
Sobota 16	12:00 – 14:00	Spacer „Szlakiem plutonu Alicja”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez rezerwacji miejsc). zbiórka: Rynek Podgórski, pod kościołem św. Józefa.
Niedziela 17	12:00 – 14:00	Spacer „Tajemnice Muzeum Podgórze (oprowadzanie w ramach Dnia Otwartego Muzeum Krakowskich)”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (koszt: 5 zł, limit 20 miejsc).
Środa 20	17:00 – 19:00	Seminarium podgórskie „Początki miasta”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez rezerwacji miejsc).
Środa 27	11:00 – 14:00	Szkolenie „Klikaj Bezpiecznie: Kurs Cyberbezpieczeństwa dla Seniorów”	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. (Prowadzi Katarzyna Cięciwa). WOLONTARIAT

Uwaga !

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