



## 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 27 grudnia 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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
2,16,30	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/GKpzZZo8Lw mf7FMBA">https://forms.gle/GKpzZZo8Lw mf7FMBA</a>
9,23	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/kShvTrWbTA HNrCB28">https://forms.gle/kShvTrWbTA HNrCB28</a>
Wtorek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3	12:00 – 14:00	Mała poligrafia (60 min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/mFFLGc3 eQApjvyzy5">https://forms.gle/mFFLGc3 eQApjvyzy5</a>
3,17	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona

10,31	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/YbKR7gq97spQ1yep7">https://forms.gle/YbKR7gq97spQ1yep7</a>
10,17	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS <b>WOLONTARIAT</b>
3,10,17,24	15:30 – 17:00 17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h	Sala 102 Zabłocie 20 <b>WOLONTARIAT</b>
Środa			
4,11,18	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18	14:00 – 15:30	Nordic Walking (45min.) 2h	Zbiórka w CAS o godz. 13:55 <b>WOLONTARIAT</b>
18	12:00 – 14:00	Mediacji (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/fZyze7EMALLKDWrp8">https://forms.gle/fZyze7EMALLKDWrp8</a>
4	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/MJUQScKhXBX2ch2W7">https://forms.gle/MJUQScKhXBX2ch2W7</a>
Czwartek			
5,12,19		Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,19	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	<b>WOLONTARIAT</b>
12	10:00 – 12:00	Teatralne (45min.) 2h	CAS
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13	15:30 – 16:15	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 1h	Sala Sportowa na Łukaszewicza. Obowiązują zapisy w CAS
13	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	<a href="https://forms.gle/ssyDdVo3owceiyUy9">https://forms.gle/ssyDdVo3owceiyUy9</a>

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 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.
Piątek 6,13,20,27	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy

Wtorek 3	16:30 – 20:00	Koncert dla Seniorów (Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych)	Tauron Arenie Kraków ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków (mała hala) Obowiązują zapisy w CAS
Środa 4	12:00 – 15:00 16:00 – 19:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 5	17:00 – 20:00	Zajęcia "Trenuj umysł z Rummikub"	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
Sobota 7	10:30 – 15:30	Turniej "Zagraj z Mikołajem w Rummikub"	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
Piątek 6,20,27	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy)	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 10	11:00 – 14:00	ZagrajMY Razem - Gry stolikowe i ruchowe z młodzieżą OHP	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Środa 11	11:00 – 13:00	Samoobrona „Bezpieczeństwo w sieci i na codzień” Spotkanie dla seniorów z przedstawicielami Straży Miejskiej i Policji.	CAS (współorganizatorem jest Rada Dzielnicy XIII Podgórze) WOLONTARIAT
Środa 11	18:00 – 20:00	Spotkania integracyjne „Podgórski grunt”:: Planeta Podgórze (panel dyskusyjny)	CAS W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT, bez rezerwacji miejsc).
Środa 11	18:00 – 20:00	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej „Zmysłowe miasto”	CAS W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę).
Niedziela 15	10:00 – 20:00	Impreza międzynarodowa, międzypokoleniowa „Kolędy”	CAS Obowiązują zapisy.
Środa 18	17:00 – 20:00	Warsztaty świąteczne dla dorosłych, dzieci, rodzin w Muzeum Podgórze	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Piątek 20	15:00 – 19:00	Spotkanie Wigilijne	CAS Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 30, Wtorek 31	10:00 – 14:00	<b>Dyżury w kawiarence CAS przy Stacjonarnej Puszcze WOŚP</b>	CAS
Wtorek 31	10:00 – 14:00	Spotkanie Sylwestrowe	Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT

### Uwaga !

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