



**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 03 STYCZNIA 2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025:**

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
13,20,27	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	<a href="https://forms.gle/2rMfLeZb9BWWTtCCA">https://forms.gle/2rMfLeZb9BWWTtCCA</a>
13,27	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/T7hewKqKL5Eq7Lyo9">https://forms.gle/T7hewKqKL5Eq7Lyo9</a>
Wtorek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona
14,28	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	<a href="https://forms.gle/mQJhdTMVnhfRv1bF7">https://forms.gle/mQJhdTMVnhfRv1bF7</a>
7,21	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/bXeFiQiTf9ebc4pA8">https://forms.gle/bXeFiQiTf9ebc4pA8</a>

14	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/dJqstvaROAjiKmKeA">https://forms.gle/dJqstvaROAjiKmKeA</a> Muzeum MUFO
7,14,21,28	15:30 – 17:00 17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h	Sala 102 Zabłocie 20 <b>WOLONTARIAT</b>
Środa			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
15	12:00 – 14:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	<a href="https://forms.gle/9yclQG PqBk2U4mJY6">https://forms.gle/9yclQG PqBk2U4mJY6</a>
22	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	<a href="https://forms.gle/JiMBXq oEx28H75Ss9">https://forms.gle/JiMBXq oEx28H75Ss9</a>
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
9,23	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/xEPXm CewjFRSYbaB8">https://forms.gle/xEPXm CewjFRSYbaB8</a>
16,30	12:15 – 13:00	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:00 Com Com na Kozłówce Zapisy w CAS
Piątek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
10	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60 min.) 2h	<a href="https://forms.gle/NqynGh soWrggDD2A9">https://forms.gle/NqynGh soWrggDD2A9</a>
3,10,17,24,31	12:15 – 13:00	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (45min.) 1h	CAS. <b>WOLONTARIAT</b>
17	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	<a href="https://forms.gle/vmqdsc Dc9m5p6ykN9">https://forms.gle/vmqdsc Dc9m5p6ykN9</a>

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Poniedziałek – Piątek 2,3,7,8,9,10,13, 14,15,16,17,20, 21,22,23,24	10:00 – 14:00	<b>Dyżury w kawiarence CAS przy Stacjonarnej Puszcze WOSP</b>	CAS.
Poniedziałek 20	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Piątek 3,10,17,24,31	13:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci MyśliIMY WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy

Czwartek 16	16:00 – 18:00	Spektakl „Ambroży Grabowski, czyli wszystko, co chcecie wiedzieć o Krakowie, a se nie wyguglacie”	Teatr Bagatela Duża Scena Karmelicka 6 Obowiązują zapisy.
----------------	---------------	--	---

**Uwaga !**

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