



## Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

kontakt: tel. 578 743 296

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 01 LIPCA 2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/PFZDG5NQjHx3QKZV6">https://forms.gle/PFZDG5NQjHx3QKZV6</a>
1,15	12:30 – 14:00	Zajęcia Taneczne (Zumba) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/SGBbYNURHK3MNdxSA">https://forms.gle/SGBbYNURHK3MNdxSA</a>
8,22	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/5d4nNEcPRPTUovVQ9">https://forms.gle/5d4nNEcPRPTUovVQ9</a>
Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,16,30	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona <a href="https://forms.gle/12JhHoQni9FQVpRj6">https://forms.gle/12JhHoQni9FQVpRj6</a>
9,23	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

2,16,30	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/UZSELoeFkWnq48JF9">https://forms.gle/UZSELoeFkWnq48JF9</a>
9,23	12:00 – 15:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	<a href="https://forms.gle/WTsxYqxtTji96qWP6">https://forms.gle/WTsxYqxtTji96qWP6</a>
Środa			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/PMenQPTHnMpvFsSbA">https://forms.gle/PMenQPTHnMpvFsSbA</a> w przypadku deszczu – CAS
10,24	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/tVWnePvCFY3eHtxN6">https://forms.gle/tVWnePvCFY3eHtxN6</a>
31	10:30 – 11:30	Trening pamięci (60min.) 1h	CAS <a href="https://forms.gle/ib7mvzbg7G4dDkU8">https://forms.gle/ib7mvzbg7G4dDkU8</a>
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,18	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
11,25	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec Obowiązują zapisy
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
12,26	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS
12,26	14:00 – 14:45	Nordic Walking (45min.) 1h	<a href="https://forms.gle/zRop4YcVJLez5MvT6">https://forms.gle/zRop4YcVJLez5MvT6</a> Zbiórka w Parku Bednarskiego przy altanie
5,19	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS

### Zajęcia dodatkowe – lipiec 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 8,22	14:00 – 16:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Środa 3	10:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci MyśliIMY WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.

Piątek 5,12,19,26	14:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Środa 17	10:00- 15:00	II PRZEGLĄD GRUP TANEZNYCH osób w wieku emerytalnym „ROZSTAŃCZONY KRAKÓW”	Hala 100 – lecia KS Cracovia w Krakowie, ul. Focha 40. Obowiązują zapisy.
Piątek 26	17:00 – 21:00	Potańcówki DISCO CLUB „Spotkanie 50+”	ul.Bracka,4, poziom 1. Wstęp bezpłatny, stała zniżka na zamówienia. <a href="https://forms.gle/g72G6gKNawvfFR2p7">https://forms.gle/g72G6gKNawvfFR2p7</a>

**Uwaga !**

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