



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

OBOWIĄZUJE OD 01 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	CAS
13,27	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
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	
7,21	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS

14	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	
7,14,21,28	15:30 – 17:00 17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (Joga/Pilates) (45min.) 2h	Sala 102 Zabłocie 20 WOLONTARIAT
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	CAS
22	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS
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	CAS
16,30	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłówce
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	CAS
3,10,17,24,31	12:15 – 13:00	Gimnastyka z cyklu AktywiMy Razem (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
17	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Stacjonarnie dyżury w kawiarence CAS: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			
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

Środa 8	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne do projektu „Aktywizacja, integracja i wzmacnianie poczucia własnej wartości grupy seniorów CAS Podgórze poprzez działania arteterapeutyczne w wybranych oddziałach Muzeum Krakowa”	CAS
------------	---------------	--	-----

Uwaga !

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