



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

OBYWIAZUJE OD 01 LUTEGO 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	https://forms.gle/9i5iFap9kHyKQUvGA
10,24	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	https://forms.gle/urMDuoZja2aYgUtu6
Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
4,18	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	https://forms.gle/du4AbCKuUyHU2ECY6
11,25	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum https://forms.gle/2WevuLrSgcXPAfvM7

Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/SsLTtWP3mB1L4YoS8
12	11:00 – 13:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	https://forms.gle/3LCcuf1ntphXQTKp6
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,20	11:00 – 12:30	Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/Ahx8xEHhSDV9QGSE7
13,27	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,21	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
14,28	10:15 – 11:00	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
21	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/ft5EomxPUdK1ncgp6

Zajęcia dodatkowe – luty 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Piątek 7,14,21,28	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy
Poniedziałek 3,17	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.
Piątek 14	10:00 – 12:00	Warsztaty Plastyczny – Walentynki.	CAS. Obowiązują zapisy. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT

Uwaga !

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