



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 18 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 | 11:00 – 13:00 | Historia Sztuki (60 min.) 2h | Muzeum Narodowe https://forms.gle/2WevULrSgcXPAfvM7 |

| | | | |
|------------|---------------|---|---|
| 25 | 12:30 – 14:30 | Historia Sztuki (60 min.) 2h | Muzeum MANGGHA 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 | 11:00 – 12:30 | Wokalne (45min.) 2h | https://forms.gle/Ahx8xEHhSDV9QGsE7 |
| 27 | 10:30 – 12:00 | Wokalne (45min.) 2h | https://forms.gle/Ahx8xEHhSDV9QGsE7 |
| 13,27 | 12:45 – 13:30 | Aerobik Wodny (45 min.) 1h | Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec 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 | 10:00 – 10:45 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h | Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS |
| 14,28 | 10:00 – 10:45 | Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h | |
| 14 | 13:00 – 14:30 | Wokalne (45min.) 2h | CAS |
| 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 |
| Piątek 14 | 13:00 – 16:00 | Impreza międzypokoleniowa Walentynkowa z młodzieżą OHP | CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wspólne śpiewy, gry, tance, poczęstunek. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT |
| Środa 26 | 8:30 – 20:00 | Wycieczka do Chochołowa | 8.25 - Zbiórka dla Podgórze pętla autobusowa pod wiaduktem. Obowiązują zapisy. |
| Czwartek 27 | 10:00 – 14:00 | Impreza międzypokoleniowa z młodzieżą OHP (Tłusty Czwartek) | CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wspólne śpiewy, gry, tance, poczęstunek. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT |

Uwaga !

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