



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 MARCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3	10:00 – 11:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/Z6mh5MiWZLo2gLfN6
3	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	https://forms.gle/gAAoWhdoKR2e3sQP9
17,24,31	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	
10,24	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	https://forms.gle/k45tQgrpub8KBrqD7
Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT

4	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/6DoAvga52pzxu8Ng9
11,18,25	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	https://forms.gle/QRLHnENZUDqT7wxi6
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5	13:00 – 14:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS
12	11:00 – 13:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	https://forms.gle/XyqWe6edqpL6eL8h7
19,26	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/4DP3xec75XZCtTyY8
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
20	10:30 – 12:00	Wokalne (45min.) 2h	CAS
13,27	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłówce 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	

Zajęcia dodatkowe – marzec 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Wtorek 4	12:00 – 14:00	Impreza „DZIEŃ KOBIET”	CAS Obowiązują zapisy.
Czwartek 6	10:00 – 12:00	Muzeum Podgórze „OSOBNO, ALE RAZEM” (W 110 rocznicę połączenia Podgórze i Krakowa 1915-2025)	Oprowadzanie kuratorskie. Działania w obszarze miedzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.
Piątek 7,14,21,28	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze miedzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Poniedziałek 17,31	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.

Uwaga !

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