



## Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

tel. 884 866 402

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 KWIETNIA 2025 r.

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
7,14,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14,28	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/dvCc1Q1jD7SEzIP79">https://forms.gle/dvCc1Q1jD7SEzIP79</a>
7	12:00 – 15:00	Szycia i haftowanie (60min.) 3h	CAS <a href="https://forms.gle/TmFRQCmvjox4pgT5Z">https://forms.gle/TmFRQCmvjox4pgT5Z</a>
14,28	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/woMDEBhNw4iNvtiTA">https://forms.gle/woMDEBhNw4iNvtiTA</a>
Wtorek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. <b>WOLONTARIAT</b>

1,15	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/CrdvAhRukPxHRumH8">https://forms.gle/CrdvAhRukPxHRumH8</a>
8,22,29	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/y2qmNLT4WZs7hRPA">https://forms.gle/y2qmNLT4WZs7hRPA</a>
Środa			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,16,30	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	
2,16	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS <a href="https://forms.gle/7pYjq5AGzAooyhYd9">https://forms.gle/7pYjq5AGzAooyhYd9</a>
9	10:30 – 12:30	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS <a href="https://forms.gle/pzh2yqjyuWnBLMZq6">https://forms.gle/pzh2yqjyuWnBLMZq6</a>
Czwartek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3	10:00 – 14:00	Szycia i haftowanie (60min.) 4h	CAS
10,24	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
17	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
Piątek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,18	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportową Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
11,25	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

### Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Piątek 4,11,18,25	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z Treningu pamięci Myślimy WSPÓLNIE	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy.
Piątek 4	15:00 -21:00	Zbiórka Żywności (Biedronka ul. Berka Joselewicza,28)	Lista obecności WOLONTARIAT Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 7	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.

Sobota 12	10:00 – 17:00	„Kwiatek za kwiatek” – podgórska wymiana roślin	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 29	19:15 – 21:15	Spektakl muzyczny „Proces”	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy.

**Uwaga !**

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