



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 29 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 https://forms.gle/dvCc1Q1jD7SEziP79
7	12:00 – 15:00	Szycia i haftowanie (60min.) 3h	CAS https://forms.gle/TmFRQCmvjox4pgT5Z
14,28	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/woMDEBhNw4iNvtiTA
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 Aktywni My Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT

1,15	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/CrdvAhRukPxHRumH8
8	11:30 – 13:00	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS Wykład
22	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum
29	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS https://forms.gle/y2qmNLT4WZs7hRPA
29	13:00 – 15:00	Kurs Fotograficzno - filmowy (60min.) 2h	CAS -
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 https://forms.gle/7pYjq5AGzAooyhYd9
9	10:30 – 12:30	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS https://forms.gle/pzh2yqjyuWnBLMZq6
9	12:30 – 14:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	CAS
23	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 4h	CAS
30	10:00 – 14:00	Działanie proekologiczne (60min.) 4h	CAS
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 Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
10,24	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	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

4,11,18,25	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS https://forms.gle/7XQi18BmUdmHTJwT9
4,18	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa 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	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.
Środa 9	17:30 – 19:30	Wystawa czasowa „Osobno, ale razem”	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Środa 9	18:00 – 20:00	Wystawa fotografii "PTASIE INSPIRACJE"	Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej ul. Żybkiewicza 1, Krk
Sobota 12	10:00 – 17:00	„Kwiatek za kwiatek” – podgórska wymiana roślin domowych.	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 15	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne w Domu dziecka w Podgórzu. PomagaMy Razem.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Świąteczne, ręcznie wykonane prezenciki dla dzieci: przytulanki króliczki i ptaszki.
Wtorek 15	12:00 – 14:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne. Spotkanie Świąteczne	CAS
Środa 16	18:00 – 20:00	Wykład „Seweryn Udziela i podgórsko – krakowskie początki kolekcji Muzeum Etnograficznego ”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT bez limitu miejsc).
Wtorek 22	12:00 – 14:00	Rękawka „Czemu mamy dwie Rękawki?” Spacer.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT bez limitu miejsc).
	14:00 – 16:00	Rękawka „Początki Podgórza z legendą w tle” Spacer.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT bez limitu miejsc).
Poniedziałek 28	18:00 – 20:00	„7. Urodziny Muzeum Podgórza”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (WOLONTARIAT bez limitu miejsc).

Wtorek 29	10:00 – 12:00	Zbiórka kwiatów ogrodowych i domowych dla Domu dziecka w Podgórzu. PomagaMy Razem.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
	10:00 – 14:00	Zbiórka odzieży dla Domu Opieki. PomagaMy Razem.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 29	19:15 – 21:15	Spektakl muzyczny „Proces”	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy.
Środa 30	17:30 – 19:30	Wystawa stała „Miasto pod kopcem Kraka”. Oprowadzenie kuratorskie R. Gawęł.	CAS. W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cenie biletu na wystawę).

Uwaga !

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