



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 23 MAJA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	https://forms.gle/G6NfaFiKGVgDSuKH6
5,19	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	https://forms.gle/hzkmghMNJRgDKr2FA
12,26	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	https://forms.gle/5FHMMmxPd8DHeUt47
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
6	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS

13,20,27	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/eBCTXaJn2jiDTd9v5
27	13:30 – 15:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	https://forms.gle/apSXGa3rVg64eMoY6
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/DVJqE2n2mLpbQK6u6
7,14	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	
21	10:30 – 12:30	Mediacji (60min) 2h	https://forms.gle/1je5UMKcEuUeGqnh9
21	12:30 – 14:00	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	Wykład https://forms.gle/1ermTQmKriR2UscE7
28	11:00 – 13:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Wawel https://forms.gle/7VXeb7BQnRCPdHYC8
Czwartek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
15,29	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
8,22	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
8,22	13:00 – 16:00	Działanie proekologiczne (60min.) 3h	
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	https://forms.gle/vtnihkiJBXhHxNeS7
9,23	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
16,30	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

Zajęcia dodatkowe – maj 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Poniedziałek 5,19	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.

Czwartek 8	06:00 – 18:00	Wycieczka do Wrocławia	Obowiązują zapisy.
Piątek 9	18:30 – 20:30	Spektakl premierowy „Pierwsza zmarszczka”	Opera Krakowska. ul. Lubicz 48. Obowiązują zapisy.
Środa 14	17:30 – 19:30	Wystawa czasowa „Osobno ale razem”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę). LIMIT 25 OSÓB.
Czwartek 15	17:00 – 19:00	Wernisaż „Galeria Wykluczonych” Wykład	Floriańska 22 (z podwórku).
Czwartek 15	7:00 – 19:00	Wycieczka do Zamku w Mosznej	Obowiązują zapisy.
Piątek 16	19:00 – 01:00	„Krakowska Noc Muzeów”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60)
	20:00 – 22:00	Wystawa stała „Miasto pod kopcem Kraka”	Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę). LIMIT 25 OSÓB. Pierwszeństwo rezerwacja info@muzeumkrakowa.pl
	22:00 – 00:00	Wystawa czasowa „Osobno, ale razem”	Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę). LIMIT 25 OSÓB. Pierwszeństwo rezerwacja info@muzeumkrakowa.pl
Wtorek 20	10:00 – 13:00	Spotkanie integracyjne "Więcej Możemy My Razem"	Z mieszkankami Domu Pomocy Społecznej. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym.
Środa 21	18:00 – 20:00	Wykład „Jak wojsko połączyło dwa miasta”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Wstęp wolny, bez limitu osób.
Sobota 24	11:00 – 13:00	Wycieczka piesza. „Odkrywamy Płaszów”	Spacer (Iwona Wernikowska). Wstęp bezpłatny, bez limitu osób.
Niedziela 25	10:00 – 17:00	Święto Rodziny Krakowskiej	przy TAURON Arenie Kraków
Poniedziałek 26	10:30 – 11:30	Kurs samoobrony z instruktorami	CAS. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Finansowania ze środków Dzielnicy XIII. WOLONTARIAT.
Wtorek 27	07:00 – 19:00	Wycieczka do Białki Tatrzańskiej.	Obowiązują zapisy.
Środa 28	18:00 – 20:00	Wystawa stała „Miasto pod kopcem Kraka”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę).

Uwaga !

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