



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

OBOWIAZUJE OD 01 CZERWCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,9,16,30	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS.
2,16,30	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/nKGz6tVvcPL7cw3i7
9,23	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	https://forms.gle/Nz1yEUxpNKZfv8XbA
Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/grzy stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
3,24	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	https://forms.gle/OrjZWxuCBVDponGq5

10,17,24	10:00 – 12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
10	12:00 – 13:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/DBMqQwZ1f2qgjT9Q7
17	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum https://forms.gle/CJaMRNrSkvP3CXnjZ
Środa			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/TNXXLXHk33ubr9L87
4,11,18	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	https://forms.gle/TUQBMuHuwRmhCn6T7
4,11,18,25	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
11	10:30 – 12:30	Mediacji (60min) 2h	https://forms.gle/2KrTursGy5awHy5PA
18,25	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	https://forms.gle/Bud7MzfBKAeBeCU99
Czwartek			
5,12,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,12,26	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
12,26	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
12	10:00 – 14:30	Przygotowanie do turystyki (45min.) 6h	https://forms.gle/3RoY9DzaZfjQbRVJ9
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20,27	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS
6,20	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB
13,27	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Wtorek 3	10:00 – 17:00	VI Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60. Zbiórka o 9:30. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 5	16:00 – 18:00	Wernisaż „Galeria Wykluczonych”	Floriańska 22 (z podwórku).
Czwartek 5	18:00 – 20:00	Sztuka Dobrego Życia Temat: „Tu i teraz. Sztuka świadomego odpoczynku”	TAURON Arena Kraków Sala Konferencyjna Zachodnia. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 6	12:00 – 14:00	Tance Seniorów na Rynku Głównym	na Rynku Głównym o 11.30 będzie próba ustawienia oraz tańca, zbiórka o 11:00 na płycie Rynku. Lekcje tańców pod linkami: 1. Taniec liniowy "Ah Si!": https://youtu.be/DLvoCMBbwjQ 2. Taniec liniowy "Don't worry, be happy": https://youtu.be/wY_puC8GscI?si=X4iNZyoG79SdoQhF
Sobota 7	14:00 – 19:00	Koncert Noc Tańca 2025 w Nowohuckim Centrum Kultury	Działania w obszarze międzypokoleniowym. (Aleja Jana Pawła II 232.) Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 12	10:00 – 18:00	Wycieczka piesza	Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 13	09:00 – 21:00	XII Międzynarodowe SENIORALIA w Krakowie	na Rynku Głównym w Krakowie oraz Parku Jordana. Więcej informacji: www.glosseniora.pl
Poniedziałek 30	13:30 – 14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.

Uwaga !

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