



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

OBYWIAZUJE OD 21 LIPCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS.
7,21	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	https://forms.gle/KRGhnnBPvnVdJFWBA
21,28	13:30 – 16:30	Teatralne (45min.) 4h	CAS
14,28	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	https://forms.gle/vFNrpSuLHCkhQAUj6
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	10:00 – 12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
1	12:00 – 13:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	https://forms.gle/ud5ispqhggNd3Yug7
8,15,29	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	https://forms.gle/acPoDVU6FVp3bmRy6
22	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Czartoryskich https://forms.gle/29shiyhKseGgh7vd8
Środa			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2	10:30 – 12:30	Mediacji (60min) 2h	https://forms.gle/VcLnFgVpmyT9UPSM9
9,16	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	https://forms.gle/Do4P2SkmNNZ8eyiD6
2,9,16,23,30	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	https://forms.gle/hFVkj2vTC1fKaYat9
2,9,16,23,30	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
23,30	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	https://forms.gle/bZTQdJqU82QwviW19
Czwartek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
10,31	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
31	11:30 – 14:30	Teatralne (45min.) 4h	CAS
3,17,24	10:00 – 14:30	Przygotowanie do turystyki (45min.) 6h	https://forms.gle/Wa1EMHT4z3kDFPvj6
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 Obowiązują zapisy w CAS

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 – lipiec 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Poniedziałek 7,21	13:30 – 14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS
Czwartek 3	10:00 – 15:00	„110. rocznica połączenia Podgórze z Krakowem”	Most Grzegórzki-Zabłocie, Rynek Podgórski
Sobota 5	17:00 – 20:00	Bal w Magistracie	Rynek Podgórski,1
Sobota 5	19:00 – 21:00	Silent Disko	Rynek Podgórski
Czwartek 10	10:00 – 12:00	Wystawa główna w Muzeum Podgórze „Miasto pod Kopcem Kraka”	Muzeum Podgórze. Wstęp wolny.
Czwartek 24	10:00 – 15:00	Warsztaty Plastyczne	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 29	13:30 – 16:30	Warsztaty Teatralne	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 29	07:00 – 19:00	Wycieczka do Muszyny	Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 17,31	5:30 – 21:00	Wycieczka jednodniowa do Warszawy	Obowiązują zapisy w CAS.

Uwaga !

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