



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordinator: Svitlana

Dyżur koordynatora od poniedziałku do piątku w godzinach: 10:00 – 14:00

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 25 SIERPNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
4,18	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS
4,18	13:30 – 16:30	Teatralne (45min.) 4h	CAS
11,25	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
Wtorek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS

5	14:00 – 16:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	Muzeum Krzysztofora Obowiązują zapisy w CAS dla aktywnych uczestników.
12,26	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
19	12:00 – 13:30	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	CAS Wykład o Chełmoński i jego epoka
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6	10:30 – 12:30	Mediacji (60min) 2h	CAS
6,13,20,27	14:00 – 15:30	Nordyc Walking (45min) 2h	CAS
6,13,20,27	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
13,27	10:00 – 14:00	Arteterapia (Florystyka)(60min.) 4h	CAS
20	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
14,28	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowiec LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
1,8,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1,8,22,29	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
1,22	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
8,29	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Sobota 2	11:00 – 13:00	Wycieczka piesza z Panią Iwonę Wiernikowską	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS Zbiórka o godz.10:55 przed wejściem do pijalni Matecznego.
Poniedziałek 4,18	13:30 – 14:30	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS
Czwartek 7	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00	Wycieczka wodna galarem.	Obowiązują zapisy w CAS
Wtorek 12,19	13:30 – 16:30	Warsztaty Teatralne	CAS Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Czwartek 14	10:00 – 15:00	Warsztaty Plastyczny	CAS WOLONTARIAT
Poniedziałek 25	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne w ramach akcji „Bezpieczny Senior”.	Prowadzenie przez Wydział Prewencji KWP w Krakowie działań profilaktyczno-edukacyjnych dedykowanych seniorom.
Środa 27	14:00 – 16:00	Spotkanie informacyjne „Cukrzyca”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Obowiązują zapisy w CAS
Sobota 30	13:00 – 15:00	Wystawa czasowa „Osobno, ale razem”	Muzeum Podgórze Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.

Uwaga !

Prosimy uczestników o osobiste zapisy na zajęcia w siedzibie CAS.