



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

O B O W I Ą Z U J E O D 18 września 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
1	10:00 – 11:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 1h	CAS
1	11:00 – 13:00	Małej poligrafii (60min) 2h	CAS
1,15	13:30 – 16:30	Teatralne (45min.) 4h	CAS
8,15,22	10:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
8,22	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (45min.) 2h	CAS
8	14:00 – 16:00	Samoobrona (60min) 2h	CAS.

Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,9,16,23	10:00 – 12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
9,16,23,30	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS. WOLONTARIAT
Środa			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Narodowe
10,17,24	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT
10,24	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT
17	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
Czwartek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
4	12:00 – 16:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 3h	CAS. WOLONTARIAT
18	11:30 – 13:30	Zdrowy tryb życia (45 min.) 2h	CAS
Piątek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
5,19	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
12,26	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	
5,12,19,26	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h MyśliMY WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Środa 3	12:00 – 14:00	Wystawa „Chełmoński”	MUZEUM NARODOWE al. 3 Maja 1 Obowiązują zapisy w CAS Zbiórka o 11:45
Środa 3	18:00 – 20:00	„Przewodnik po Krakowie i okolicy”- wycieczka piesza - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cena biletu 20zł.), bilety online: https://bilety.mhk.pl LIMIT 30 OSÓB. Zbiórka Muzeum Podgórze
Piątek 5	11:00 – 15:00	Spotkanie integracyjne wielokulturowe. „Piknik dla Seniora w lasku Mogilskim”	Piknik. Lasek Mogilski Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 8	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne w ramach akcji „Bezpieczny Senior”.	Przeprowadzenie przez Wydział Prewencji KWP w Krakowie działań profilaktyczno-edukacyjnych dedykowanych seniorom.
Wtorek 9	07:00 – 19:00	Wycieczka do Ćmielowa	Obowiązują zapisy w CAS
Środa 10	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno – informacyjne z Rzecznikiem Praw Konsumenta.	CAS Obowiązują zapisy w CAS
Środa 10	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjno – informacyjne z młodzieżą OHP.	W ramach wykładów, spotkań, działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Środa 10	17:30 – 19:30	Wystawa „Osobno ale razem”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Orowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę) bilety online: https://bilety.mhk.pl
Sobota 13	13:30 – 15:30	„Podgórze i krakowscy budowniczo”- wycieczka piesza - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) (w cena biletu 20zł.), bilety online w kasie oddziału Muzeum Podgórze Brak limitu miejsc. Zbiórka Muzeum Podgórze
Piątek 19	16:00 – 19:00	Spotkanie integracyjne, impreza dla wolontariuszy i instruktorów z cyklu „Łączy Nas Wiek”	Obowiązują zapisy u koordynatora.

Sobota 20	10:00 – 12:00	„Te wspaniałe Bagry”- wycieczka piesza - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) bezpłatnie, brak limitu miejsc. Zbiórka Muzeum Podgórze.
Niedziela 21	11:00 – 17:00	Piknik przy Tauron Arenie Krakowskiej „Wielka Lekcja Ekologii”	Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Poniedziałek 22	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno - informacyjne w ramach akcji „Łączymy pokolenia”.	W ramach wykładów, spotkań, działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Wtorek 23	14:30 – 16:30	Wykład Ekologiczny w Pijalni Zdrojowej Matecznego	Obowiązują zapisy w CAS
Środa 24	10:00 – 16:00	X Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Środa 24	19:15 – 21:15	Spektakl Umrzeć ze śmiechu	Teatr Bagatela Obowiązują zapisy w CAS
Środa 24	18:00 – 20:00	„Miasto pod kopcem Kraka”- wycieczka piesza - spacer	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę) LIMIT 25 OSÓB. Zbiórka Muzeum Podgórze.
Czwartek 25	10:00 – 16:00	X Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Poniedziałek 29	11:00 – 12:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy w CAS na zajęcia.