



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 518-329-303

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIAZUJE OD 1 CZERWCA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 6	10.00-12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - 2h CAS	https://forms.gle/aKHBBy86KVBUVV8A39
13, 20, 27	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/B9Zj9vUqMhAaGiCZA
6, 20	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/T1qiD5AkFMBS6XT36
6, 20	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/tnNb16miq7QAVYwN8

13, 27	16.00-17.30	Zajęcia taneczne– Boisko szkolne (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/6ALmrFGyR3kwxmTo8
Wtorek 7, 14, 21, 28	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/9bHkdVisUTxBUsJS8
14, 21, 28	14.30-16.00	Nordic Walking - Zbiórka przed siedzibą CAS	https://forms.gle/TnXC971cfhL7e7hD6
Środa 1, 8, 15, 22	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/Jec9k7z34pLG9kQz8
1, 8, 15, 22, 29	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - sala gimnastyczna SPnr2	https://forms.gle/JAveuhzbbpKjKVat5
Czwartek 2, 30	10.00-12.00	Historia sztuki 2 - Muzeum w Sukiennicach, 30 - Nowohuckie Centrum Kultury (Galeria Zdzisława Beksińskiego)	https://forms.gle/QMRgKvwLatbpwYkU9
23	9.00-19.00	Turystyka piesza - Wycieczka Nowy Targ-Ludźmierz-Chabówka (Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK)	https://forms.gle/4n9xQkk2hYwifcDo7
Piątek 3, 10, 17, 24	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
3	13.00-15.00	Arteterapia - 2h w CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/jWi4cPENPuVvoHUf9
10, 24	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2h CAS	https://forms.gle/SgwqovREqv4foKxZ8

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
CZERWIEC	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek-piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek-piątek do 24.06.	14.00-16.00	Przygotowanie materiałów do imprezy CAS Prądnik Czerwony pt. "Jedziemy na wakacje"	Wolontariat

Wtorek 7	10,00- 14.00	"Plenerowe spotkanie dla seniorów" - Zalew Nowohucki	Wolontariat Lista obecności
7	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (urodziny miesiąca)	https://forms.gle/hTURCiZmywJomf6aA
Środa 22	16.00-18.00	Impreza przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony pt. "Jedziemy na wakacje" online (3 wejścia po 40 min.)	ID: 6397394337 Hasło: Anna
29	12.00-14.00	Arteterapia - 2h w CAS (Piosenka Biesiadna)	
Czwartek 9	8.00 - 20.00	Turystyka piesza - Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity BRZESKO-OKOCIM-ŁĄCKO	https://forms.gle/wszmf1fXkoA74qLW9
Piątek 17	13.00-15.00	Spotkanie informacyjno - integracyjne - 2h CAS	
10, 24	15.00-16.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
Sobota 4	14.30 - 21.30	Święto Dzielnicy III Prądnik Czerwony - KS Wieczysta ul. Kazimierza Chałupnika 16.	Wolontariat Lista obecności
CZERWIEC	10,00-14,00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.
Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.