



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

OBYWIAZUJE OD 1 LIPCA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4, 25	11.00-11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/3NAWW3f2HxiSuSYa6
4, 18	11.50-13.50	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/8D7rpH2kNBh3WwUy9
4, 11, 18, 25	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (1h)	https://forms.gle/NqGycsbf5CWZciRV7
4, 11, 18, 25	17.15-18.00	Zajęcia taneczne – 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/RnNN7k5fjqKoPsn6

Wtorek 12, 19, 26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/erRJXeWnX6bEQ9ys7
Środa 6, 27	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa - sala gimnastyczna SP nr 2	
13	11.45-13.45	Trening pamięci - 2h CAS	
13, 20	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudotem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/nYsT6qmEdSCuiLMR6
20, 27	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/J1LPWy4kzhGiPJkq9
6, 13, 20, 27	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II -1 h CAS	https://forms.gle/y2eGYc41Re5jiAFCA
6, 13, 20, 27	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 1 h CAS	https://forms.gle/mitzDyfN6sfngYwt8
Czwartek 7	9.00-19.00	Turystyka piesza - Wycieczka do Sromowiec i spływ Dunajcem do Szcawnicy (Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK - 8 h płatne - 2 h wolontariat.	https://forms.gle/s36em6R34HpRHi5f9
14, 28	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2	
Piątek 1	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
1, 29	13.00-15,00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/CjvNkRKy7TMw343H8
8, 29	10.00-11.30	Nordic walking - 2 h - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/mMFqw6arM2YpWGMF9
15	12.30-14.30	Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/9qaiqF754adNTXzQ6
8, 22	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	https://forms.gle/1yGfgAWWXAWLHw2k6

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
LIPIEC	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
Wtorek 5	10,00- 14.00	"Plenerowe spotkanie dla seniorów" - Park Jerzmanowskich	Wolontariat Lista obecności
12, 26	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (12-urodziny miesiąca)	https://forms.gle/5qE82bRkYGHXNJvu7
19	16.00-17.00	Spotkanie organizacyjno-integracyjne - Wykład o planetach - CZERWONA PLANETA	Wolontariat Lista obecności
Czwartek 21	8.00 - 20.00	Turystyka piesza - Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity CHEĆCINY-JASKINIA RAJ	ZAPISY W HARMONOGRAMIE CAS MIECHOWITY
Piątek 15	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
Sobota-Niedziela 23 i 24	8.00 - 21.00	Wycieczka do Rzeszowa i Łańcuta - pełnopłatna (szczegóły zostaną podane odrębnie)	
LIPIEC	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.