



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola 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 |

O B O W I A Ż U J E O D 5 L I P C A 2 0 2 2

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/RnNN7k5fjqKoPsnq6 |
| 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/nYsT6q mEdSCuiLMR6 |
| 20, 27 | 13.00-13.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2 | https://forms.gle/J1LPWy 4kzhGiPJkq9 |
| 6, 13, 20, 27 | 16.00-17.00 | Kurs języka angielskiego II - 1 h CAS | https://forms.gle/y2eGYc 41Re5jiAFCA |
| 6, 13, 20, 27 | 17.00-18.00 | Kurs języka angielskiego I - 1 h CAS | https://forms.gle/mjtzDyf N6sfngYwt8 |
| Czwartek 7 | 9.00-19.00 | Turystyka piesza - Wycieczka do Sromowiec i spływ Dunajcem do Szczawnicy (Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK - 8 h płatne - 2 h wolontariat. | https://forms.gle/s36em6 R34HpRHi5f9 |
| 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/CjvNkR Ky7TMw343H8 |
| 8, 29 | 10.00-11.30 | Nordic walking - 2 h - zbiórka przed CAS | https://forms.gle/mMFgw 6arM2YpWGmF9 |
| 15 | 12.30-14.30 | Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna) | https://forms.gle/9gajqF7 54adNTXzQ6 |
| 8, 22 | 13.00 - 15.00 | Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS | https://forms.gle/1yGfgA WWXAWLHw2k6 |

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 ODWOŁANE |

| | | | |
|------------------------------------|--------------|--|---|
| 12 | 17.00-19.00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (urodziny miesiąca) | https://forms.gle/5gE82bRkYGHXNJvu7 |
| 26 | 16.00-18.00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS | |
| 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 do JĘDRZEJOWA - SZLAKIEM CYSTERSÓW - organizowana przez CAS Miechowity | 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.