



## 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](mailto: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 21 LIPCA 2022**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2022

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

<b>Wtorek</b> 12, 19, 26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/erRJXeWnX6bEQ9ys7">https://forms.gle/erRJXeWnX6bEQ9ys7</a>
<b>Środa</b> 6, 27	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
13	11.45-13.45	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
13, 20	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudotem (w razie deszczu CAS)	<a href="https://forms.gle/nYsT6qmEdSCuiLMR6">https://forms.gle/nYsT6qmEdSCuiLMR6</a>
20, 27	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/J1LPWy4kzhGiPJkq9">https://forms.gle/J1LPWy4kzhGiPJkq9</a>
6, 13, 20, 27	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II -1 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/y2eGYc41Re5jiAFCA">https://forms.gle/y2eGYc41Re5jiAFCA</a>
6, 13, 20, 27	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 1 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/mitzDyfN6sfngYwt8">https://forms.gle/mitzDyfN6sfngYwt8</a>
<b>Czwartek</b> 7	9.00-19.00	Turystyka piesza - Wycieczka do Sromowiec i spływ Dunajcem do Szcawnicy (Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK - <b>8 h płatne - 2 h wolontariat.</b>	<a href="https://forms.gle/s36em6R34HpRHi5f9">https://forms.gle/s36em6R34HpRHi5f9</a>
14, 28	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
<b>Piątek</b> 1	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
1, 29	13.00-15,00	Florystyka - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/CjvNkRKy7TMw343H8">https://forms.gle/CjvNkRKy7TMw343H8</a>
8, 29	10.00-11.30	Nordic walking - 2 h - zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/mMFqw6arM2YpWGmF9">https://forms.gle/mMFqw6arM2YpWGmF9</a>
15	12.30-14.30	Arteterapia - <b>2 h w CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/9qaiqF754adNTXzQ6">https://forms.gle/9qaiqF754adNTXzQ6</a>
8, 22	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/1yGfgAWWXAWLHw2k6">https://forms.gle/1yGfgAWWXAWLHw2k6</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>LIPIEC</b>	<b>online 24 h</b>	Rekrutacja uczestników do CAS - online	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	<b>Wolontariat</b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Wtorek</b> 5	10,00- 14.00	"Plenerowe spotkanie dla seniorów" - Park Jerzmanowskich	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b> <b>ODWOŁANE</b>
12	17.00-19.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/5qE82bRkYGHXNJvu7">https://forms.gle/5qE82bRkYGHXNJvu7</a>
26	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS	
19	16.00-17.00	Spotkanie organizacyjno-integracyjne - Wykład o planetach - CZERWONA PLANETA	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 21	8.00 - 20.00	Turystyka piesza - Wycieczka do <b>JĘDRZEJOWA - SZLAKIEM CYSTERSÓW</b> - organizowana przez CAS Miechowity	<b>ODWOŁANE</b>
<b>Piątek</b> 15	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Sobota-Niedziela</b> 30 i 31	8.00 - 21.00	Wycieczka do Rzeszowa i Łańcuta - pełnopłatna (szczegóły zostaną podane odrębnie)	
<b>LIPIEC</b>	10,00-14,00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - 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.**