



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 SIERPNI 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 1, 8, 29	10.45-11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/SnFqTdFoNobeLVeNA
8, 22, 29	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (1h)	https://forms.gle/iXJ25L2sHAvWsnYi8
8, 22, 29	17.15-18.00	Zajęcia taneczne – 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/P2LhpfJPikkY5bvSA
Wtorek 9, 16, 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/TaFCXdDNYN7AFjg6

Środa 3, 31	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/FmoX8T4aXHdUNcRS6
24,31	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/u7AyeheM1ZP3EpwF8
3, 10, 17, 24	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II -1 h CAS	https://forms.gle/upWsqkhnGdseE92J7
3, 10, 17, 24	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 1 h CAS	https://forms.gle/bqZg9mpn4MQa2xLS6
Czwartek 18	8.00 - 18.00	Turystyka piesza - Wycieczka STRÓŻE (Zbiórka 7.45 ul. Majora, Przystanek MPK) WOLONTARIAT	https://forms.gle/Unpp6T7RxV9j4Rvp6
25	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2	
Piątek 5, 12	10.00-11.30	Nordic walking - 2 h - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/BjYDwSxPMw42X3KLA
19, 26	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna SP nr 2	
12, 26	13.00-15,00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/PgkyZabJQVu5rcRn6
19	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/F5a9VQqA7jAZUQxe8
19	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/pKum2cii8cpffwME6

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
SIERPIEŃ	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacja hita.pl
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS

Wtorek 2	10.00- 14.00	"Plenerowe spotkanie dla seniorów" - Park Lotników (Nauka gry w Bule)	Wolontariat Lista obecności
9, 23	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (9 - urodziny miesiąca)	https://forms.gle/q876ZM5AVT6kjdJq5
16, 30	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
Środa 10	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
Czwartek 4	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
11	10.00-15.00	I TURNIEJ GRY W BOULE - Park Czyżyny (ul. Orlińskiego 1)	Lista obecności
25	16.00-18.00	Turystyka piesza - TEŻNIE, N.Huta ul. Bulwarowa	
25	8.00-20.00	Turystyka piesza - Jędrzejów (Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity)	ZAPISY W HARMONOGRAMIE CAS MIECHOWITY
Piątek 5	12.00-13.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
12	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna)	Wolontariat Lista obecności
SIERPIEŃ	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.