



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt – tel. 501-387-510 od 5 sierpnia: zmiana numeru telefonu**

**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 18 SIERPNI 2022**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 1, 8, 29	10.45-11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/SnFqTdFoNobeLVeNA">https://forms.gle/SnFqTdFoNobeLVeNA</a>
8, 22, 29	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>CAS (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/iXJ25L2sHAvWsny8">https://forms.gle/iXJ25L2sHAvWsny8</a>
8, 22, 29	17.15-18.00	Zajęcia taneczne – <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/P2LhpfJPikkY5bvSA">https://forms.gle/P2LhpfJPikkY5bvSA</a>
<b>Wtorek</b> 9, 16, 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/TaFCXdDNYN7AFjpg6">https://forms.gle/TaFCXdDNYN7AFjpg6</a>
<b>Środa</b> 3, 31	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	<a href="https://forms.gle/FmoX8T4aXHdUNcRS6">https://forms.gle/FmoX8T4aXHdUNcRS6</a>

24,31	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/u7AyehcM1ZP3EpwF8">https://forms.gle/u7AyehcM1ZP3EpwF8</a>
3, 10, 17, 24	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II -1 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/upWsqkhnGdseE92J7">https://forms.gle/upWsqkhnGdseE92J7</a>
3, 10, 17, 24	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 1 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/bqZg9mpn4MQa2xLS6">https://forms.gle/bqZg9mpn4MQa2xLS6</a>
<b>Czwartek</b> 18	8.00 - 18.00	Turystyka piesza - Wycieczka STRÓŻE) <b>WYCIECZKA ODWOŁANA</b>	<a href="https://forms.gle/Unpp6T7RxV9j4Rvp6">https://forms.gle/Unpp6T7RxV9j4Rvp6</a>
25	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
<b>Piątek</b> 5, 12	14.00-15.30 10.00-11.30	Nordic walking - 2 h - zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/BjYDwSxPMw42X3KLA">https://forms.gle/BjYDwSxPMw42X3KLA</a>
19, 26	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
19, 26	13.00-15.00	Florystyka - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/PgkyZabJQVu5rcRn6">https://forms.gle/PgkyZabJQVu5rcRn6</a>
12	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/F5a9VQgA7jAZUQxe8">https://forms.gle/F5a9VQgA7jAZUQxe8</a>
<b>26</b>	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h w <b>CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/pKum2cii8cpffwME6">https://forms.gle/pKum2cii8cpffwME6</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>SIERPIEŃ</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 Zapisy na dyżury w CAS</b>

<b>Wtorek</b> 2	10.00- 14.00	"Plenerowe spotkanie dla seniorów" - Park Lotników (Nauka gry w Bule)	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>
9, 23	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (9 - urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/q876ZM5AVT6kjdJq5">https://forms.gle/q876ZM5AVT6kjdJq5</a>
16, 30	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Środa</b> 10	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
<b>Czwartek</b> 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)	<b>Lista obecności</b>
<b>18</b>	<b>15.30-18.00</b>	<b>Turystyka piesza - TĘŻNIE, N.Huta ul. Bulwarowa</b>	
25	8.00-20.00	Turystyka piesza - <b>TARNÓW - Historia Perły Renesansu</b> (Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity)	<b>ZAPISY W HARMONOGRAMIE CAS MIECHOWITY</b>
<b>Piątek</b> 5	12.00-13.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
12	15.00-17.00	Arteterapia - <b>2 h w CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>
<b>SIERPIEŃ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze</b>	

**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.**