



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 501-387-510

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 5 WRZEŚNIA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/1F2PckyqZbLNEN5L8
5, 26	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/Xr8ivnn1Y8gs7VrNA
5, 12, 19, 26	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/mxZ5uQGm9pDZzNsC8
19, 26	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/HgHzPBnFWQNsmH537
19, 26	17.15-18.00	Zajęcia taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/7rfUj1cD8AyTDSjs5
Wtorek 6, 20 27	13.45-15.15	Nordic walking- 2 h - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/JmzqJ64RHmhC8zqo6

20, 27	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	
20, 27	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – 45 min. CAS	
Środa 7, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
7	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	
7, 14, 21, 28	18.00-18.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS	https://forms.gle/jPxoByR JpVoSjKim9
21, 28	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - 1 h CAS	https://forms.gle/VFUG5b rwqMHwVw3X8
21, 28	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 1 h CAS	https://forms.gle/RA32He B9wnYsTscs6
Czwartek 1	10.00-12.00	Historia Sztuki - FORT KLINY (ul. Forteczna 146) Zbiórka na Pętli Tramwajowej w Borku Fałęckim o godz 9.45	https://forms.gle/mRSGay bHbo75Xcqm8
8	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/Zpg7qo2 syQ72AWoKA
29	10.00-18.00	Turystyka piesza - Wycieczka PORĘBA ŻEGOTY	https://forms.gle/foCNUZ BeJuRXGwh96 WOLONTARIAT
Piątek 9	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
2, 23	13.00-15.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/amaYSA SwyBdd45XT7
9, 16, 30	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	https://forms.gle/FDZEoM rEEX2Q5Dsj6
23	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/NqMBs5 fU7dk3Ex6q9

ZAJĘCIA DODATKOWE –WRZESIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
WRZESIEŃ	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
Poniedziałek 12	15.30-16.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne- 1h CAS - SPOTKANIE Z POEZJĄ	Wolontariat Lista obecności
19 (Poniedziałek) 20 (Wtorek)	9.00 8.30-15.00	VII MISTRZOSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+ o Puchar Prezydenta M.Krakowa-	OBIEKT SPORTOWY KS BRONOWIANKA
Wtorek 13, 20, 27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
6, 13	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (6 - urodziny miesiąca)	https://forms.gle/xjdTnBVyRp8YdHMG7
Środa 14	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
21 (Środa) 22 (Czwartek)	10.00-21.00 9.00-21.00	IX MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE	
Czwartek 8 22	15.00-18.00	Turystyka piesza- 1.Zwiedzanie chrześcijańskiej części Kazimierza- koszt 15 zł 2.Zwiedzanie żydowskiej części Kazimierza- koszt 20 zł	Lista obecności WOLONTARIAT Zbiórka na obie wycieczki o godz.15.00 przed Muzeum Etnograficznym na Placu Wolnica
15	8.00-20.00	Turystyka piesza - (Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity)	ZAPISY W HARMONOGRAMIE CAS MIECHOWITY
Piątek 2, 16, 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
2	15.00-17.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności

9	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h CAS (Piosenka Biesiadna)	Wolontariat Lista obecności
30	15.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne- 1h CAS WYKŁAD O PLANETACH - JOWISZ	Wolontariat Lista obecności
Sobota 3	12.00-16.00	“Plenerowe spotkanie dla Seniorów” CAS OLIMP Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929, ul. Księcia Józefa 24A	
WRZESIEŃ	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.