



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 501-387-510

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny 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

OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 6, 13, 20, 27	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/3YieqUgb7o3z1fBn8
6,13, 20, 27	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/H5bBfz418wNDVwJm9
6, 13, 20, 27	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/LyquBLsxP4EVNba5A
Wtorek 14	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/XCLJVF PQNjBy9SvKA

7	12.00-13.30	Przygotowanie do turystyki- 2 x 45 min. - Zwiedzanie Muzeum Rydlówka , Bronowice, ul. W.Tetmajera. Zbiórka pod Muzeum godz. 11.45	https://forms.gle/YVtAwE8ak8idvzhf6
14, 28	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/zvLvvm4LdUK7h1Vc8
21	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/E9g72uHw88spuACJA
Środa 1, 22	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/xR1RNSb3t1SDEJ5q9
8	11.00-12.00	Mediacje (Spotkanie z przedstawicielem Policji) - 1 h CAS	https://forms.gle/9PgXvQb6LwHDhLrz5
1	15.30-17.30	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/KVS7yBxWucaAHQR27
22	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/fkymVf8RsDakKvA46
15, 29	15.30-17.30	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	https://forms.gle/8wy4qxMwS8fcj6kD6
29	11.00-13.00	Samoobrona - 2 h CAS	https://forms.gle/PbAKz8224voprctu5
1, 8, 15, 22, 29	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/Q1wPMhkwpPraow3fs7
Czwartek 2 30	13.00-15.00 14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	
9	15.00-16.00	Wiedza obywatelska 1 h CAS	https://forms.gle/Bc4esRWd2TnyUynt9

9	16.00-17.00	Mała Poligrafia - 1 h CAS	https://forms.gle/oXnfFFhPJpoiMmWC6
16	11.00-13.00	Historia Sztuki - Wystawa J.Nowosielskiego - Galeria Starmach, ul. Węgierska 5, Zbiórka przed Galerią godz.10.45	https://forms.gle/7zXobQy2u9jBSGZT7
23	13.15-15.15	Historia Sztuki - Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51, Zbiórka przed Muzeum o godz. 13.00	
Piątek 3, 10,17	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
10	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/96Yebi7DgGpotAm89
3, 24	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	https://forms.gle/wnTPNiFYkS2LqZYR9
31	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2 h CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 21,28	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
14	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (Możliwość wyrobienia Karty Seniora)	https://forms.gle/rG6292FCqWw6G99z8
28	15.30-17.00	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<u>Wolontariat</u> Lista obecności

Środa 15	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Czwartek 2	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2 h CAS	
30	16.00-17.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Piątek 3	13.30-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 1,5 h CAS (Spotkanie z Kosmetyczką)	
17	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne- 2h CAS	
24, 31	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
24	15.00-21.00	Świąteczna Zbiórka Żywności - Sklep AUCHAN, ul. Mackiewicza	<u>Wolontariat</u>
Sobota 25	10.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności - Sklep AUCHAN, ul. Mackiewicza	<u>Wolontariat</u>
MARZEC	10.00-14.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	<u>Wolontariat</u>

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.