



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

OBOWIAZUJE OD 1 KWIECIA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3, 17, 24	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/njE1eWc6p2k5Nf1z5
3, 17, 24	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/BMDBsn6xaYovfPKNA
3, 17, 24	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/f6BFyA4p9H3qDfJK6
17	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/fyFpYDED7AkfqH1n6
Wtorek 4, 18	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/W9quHBmY8Y7VR2HV8

4	15.30-17.30	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	https://forms.gle/fa rpYJZbufDWD5gHA
11, 25	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/Yi7uookNQbdZu82C6
18	16.45-17.45	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/vLWHhPDPWwpxPj sJ9
Środa 12	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	
12 19	12.00-14.00 15.30-17.30	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/e q9iEUJiRr fNZYD67
19	13.30-15.00	Zdrowy Tryb Życia - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS) Zajęcia ze Studentami WOLONTARIAT	https://forms.gle/ie do4NN6uCLt5Jr89
5, 26	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/5 KnhW2ErgWBmnA XH8
5, 26	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/6c hpfkxU3eveNvJf9
5, 12, 19, 26	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/b 4pYXio4UpUjzk5A8
Czwartek 13	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Archeologiczne (Ikony), ul. Poselska 3, Zbiórka przed Muzeum godz.9.45	https://forms.gle/F ocAXqhsZA4eSf m9
27	10.00-12.00	Wykład z Historii Sztuki 2 h CAS	
13	15.00-16.30	Artystyczne 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/H DWssHVx8qQUTvi c7

20	17.00-18.30	Teatralne 2 x 45 min w czasie wycieczki do Białki Tatrzańskiej i Zakopanego WOLONTARIAT	https://forms.gle/vjijmYMMMy3shQsob7
27	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenki Patriotyczne)	https://forms.gle/B43xyS1Vrkw2czw58
Piątek 14, 21	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
14	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	
21	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/6QmG9xdwRyJaxkYV7
21	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	https://forms.gle/21GywNr8GUaaHUuFA
28	16.30-18.30		

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności Wolontariat - organizacja wyjść na basen
11, 25	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/bc8Uccp8nke5yKh76
18	15.30-16.30	Warsztaty roślinne "Las w słoiku" 1h SP Nr 2 Projekt z Uczniami Szkoły Podstawowej Nr 2 WOLONTARIAT	https://forms.gle/42YnutqSFShdf4k26

Środa 26	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Czwartek 6	15.00-17.00	SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE - CAS	Lista obecności
20	8.00-20.00	Wycieczka Białka Tatrzańska- Termy- Zakopane. Wycieczka organizowana przez CAS Podgórze Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	https://forms.gle/xTxbwLRrtepRWHEJA
Piątek 28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
KWIECIEŃ	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.
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.