



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 MAJA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 8,15, 22, 29	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/3ofG5vRXpp8jkavo7
8,15, 22, 29	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/LbxaFcCpQiuHxUUZ9
8,15, 22, 29	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/g3SEUmfYtEPkPqqp7
15	12.00-13.30	Przygotowanie do Turystyki 2 x 45 min, - Spacer po Ogrodzie Botanicznym (Zbiórka przed Ogrodem o godz. 11.45)	https://forms.gle/6o8FZXnAsgNFZrKT8

Wtorek 9, 16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/Nz6N9CnPFxdnUrfT7
9, 23	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/VyCGckAm9XPfweEa8
16, 30	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/L8xf0FBnAWqFF2539
16	16.00-17.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/rq7wG7Cuo2DgWjz18
Środa 17, 24, 31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/UDBcsb8XxM5cbhT57
10, 31	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/n1RvE2aZVArq5BZ7
10, 31	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/fsihkYqjdms4ZSFy7
17	15.30-17.30	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	https://forms.gle/qWM9poyFs8ELDnpQ7
10, 17, 24, 31	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/pF6yA1orFJczqjHA7
24	15.00-16.00	Pierwsza Pomoc - 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/66eBm4dnrvrJcSH8A
Czwartek 4	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Narodowe- Wystawa Malarstwa Współczesnego, ul.3-go Maja 1, Zbiórka przed Muzeum godz.9.45	https://forms.gle/hgJgbkzcFwnwsL787
4 11	16.00-17.00 10.00-11.00	Fotograficzno-Filmowe 1h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/MT4CQsAp1mXe3RQe6

11	14.00-16.00	Działania Proekologiczne 2 h CAS	https://forms.gle/6GUBEpKw7R7tKJVF6
18	10.00-12.00	Samoobrona - 2 h - Zajęcia w Siedzibie Straży Miejskiej ul. Dobrego Pasterza 116. WOLONTARIAT	https://forms.gle/1mrXxXcwmZvh2F9m6
18	15.00-16.30	Artystyczne 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/nhtHayMvFFDxtkKX9
25	8.00-20.00	Przygotowanie do Turystyki - WYCIECZKA Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Zapisy na linku Spacer po Ogrodzie Botanicznym
Piątek 5, 12	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
5	14.00-15.00	Mediacje - 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/SVWwJ8wJ6ipm75QD9
12	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/16p6qrGZMhbnNNnW8
12	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/ozxo8qSYbxCKpf2q8
19, 26	13.00-15.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	https://forms.gle/4Y3GMDh6fZ9npzKeA
19	15.00-16.30	Zdrowy Tryb Życia - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS) Zajęcia ze Studentami WOLONTARIAT	https://forms.gle/RALMeWu6fAiHYKcK7

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 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 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności Wolontariat - organizacja wyjść na basen

9, 23	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (23 - ewentualnie urodziny miesiąca) WOLONTARIAT	https://forms.gle/P5W3GCrU9c8cUrkC9
Czwartek 4	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Piątek 19, 26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
26	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Sobota 20	15.00-21.00	Piknik dla Seniorów - Stadion KS - Prądniczanka, ul. Boboli 5	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Niedziela 28	10.00-16.00	Święto Rodziny - Park Lotników, Al.J.Pawła 2	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
MAJ	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.