



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 CZERWCA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5, 19, 26 12	14.30-15.15 15.00-15.45	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/CGwUz6ub2HAWRh4X9
5,12, 19, 26	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/zorhCSBrw6DNAZeA
5,12, 19, 26	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/ZkoiNAGWr2etowTY6
Wtorek 6, 13	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/TrkWkwiX2yyijRux9

6, 27	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/Po8KHWSRnYDnH12n6
6	15.15-16.45	Artystyczne - 2 x 45 min. CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/XuyMLjjYduELHhKP8
20	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/695z69mv11oz2bKy5
20	16.00-17.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/LcvUQUBx8qU8NBYC9
Środa 7, 14, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/LJJWDzy9YoDcJ78W7
7	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/MvYHnU5xhsrMuYy97
7	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/otUG3iGwyJqfjZ9o6
14	14.00-16.00	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	https://forms.gle/7v1rmtLBrSwMgsrd7
28	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	
7, 14	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/Vh62G3TRnStc4ref7
Czwartek 1	12.30-14.00	Zdrowy Tryb Życia - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem - Bule (w razie deszczu CAS) Zajęcia ze Studentami WOLONTARIAT	https://forms.gle/M8K6unmm47ghFvsp7
1	14.00-16.00	Fotograficzno-Filmowe 2 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/WjrtoUad3zzkzAcg8

15	11.30-13.30	Historia Sztuki - MICET Muzeum Interaktywne - Teatr Stary, ul. Jagiellońska 1, Zbiórka przed Muzeum godz.11.15	https://forms.gle/LkJVwFNx9DVQzpkK9
22	13.00-15.00	Mediacje - 2 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/D4V48NJWhj7v9UNU9
29	10.00-15.00	Przygotowanie do Turystyki - Wycieczka w okolice Krakowa - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	https://forms.gle/2AdPtubX3NasjLpU7
Piątek 9, 16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
2	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/dGBBcXpW3YU12UnM7
2	16.00-17.00	Mała Poligrafia- 1 h CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/1H9E4fXoh3zEQPHFA
9	14.30-16.00	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/9FFzSrvhNprxKzzg6
16, 30	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	https://forms.gle/wVAyUK1GDFMrvHRw5
23	14.00-15.30	Teatralne 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT	https://forms.gle/Nmyv8XfDnr1LPVuW6

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 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> <u>Zapisy na dyżury w CAS</u>
Wtorek 20, 27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
13, 27	15.00-17.00 15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (13 - ewentualnie urodziny miesiąca) <u>Wolontariat</u>	https://forms.gle/QmiTjcBD7dzuw4Wr9
Środa 21	15.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne 1 h, CAS - Spotkanie z P. T.Darosem Radnym Miasta Krakowa na temat Integracji Międzypokoleniowej	Lista obecności <u>Wolontariat</u>
Czwartek 15	8.00-20.00	WYCIECZKA Goczałkowice Zdrój-Pszczyna-Żywiec, Organizowana przez CAS MIECHOWITY	<u>Zapisy na Harmonogramie CAS Miechowity</u>
22	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	Lista obecności <u>Wolontariat</u>
Piątek 23, 30	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
9	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, WYKŁAD pt. "SŁOŃCE" - P. Jacek Gruszcak - Wolontariat	
Sobota 10	15.00-22.00	Święto Dzielnicy III - Stadion KS Wieczysta, ul. K.Chałupnika 16	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
CZERWIEC	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.