



## 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](mailto: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 7 CZERWCA 2023**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2023

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

6, 27	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Po8KHWSRnYDnH12n6">https://forms.gle/Po8KHWSRnYDnH12n6</a>
6	15.15-16.45	Artystyczne - 2 x 45 min. <b>CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/XuyMLjjYduELHhKP8">https://forms.gle/XuyMLjjYduELHhKP8</a>
20	14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/695z69mv11oz2bKy5">https://forms.gle/695z69mv11oz2bKy5</a>
20	16.00-17.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - <b>1 h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/LcvUQUBx8qU8NBYC9">https://forms.gle/LcvUQUBx8qU8NBYC9</a>
<b>Środa</b> 7, 14, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/LJJWDzy9YoDcJ78W7">https://forms.gle/LJJWDzy9YoDcJ78W7</a>
7	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - <b>2 h CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/MvYHnU5xhsrMuYy97">https://forms.gle/MvYHnU5xhsrMuYy97</a>
7	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - <b>2 h CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/otUG3iGwyJqfjZ9o6">https://forms.gle/otUG3iGwyJqfjZ9o6</a>
14	14.00-16.00	Plastyczno-florystyczne - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7v1rmtLBrSwMqsr d7">https://forms.gle/7v1rmtLBrSwMqsr d7</a>
28	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
7, 14	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/Vh62G3TRnStc4ref7">https://forms.gle/Vh62G3TRnStc4ref7</a>
<b>Czwartek</b> 1	12.30-14.00	Zdrowy Tryb Życia - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem - Bule (w razie deszczu CAS) Zajęcia ze Studentami WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/M8K6unmm47ghFvsp7">https://forms.gle/M8K6unmm47ghFvsp7</a>
1	14.00-16.00	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/WjrtoUad3zzkzAcg8">https://forms.gle/WjrtoUad3zzkzAcg8</a>

15	11.30-13.30	Historia Sztuki - MICET Muzeum Interaktywne - Teatr Stary, ul. Jagiellońska 1, Zbiórka przed Muzeum godz.11.15	<a href="https://forms.gle/LkJVwFNx9DVQzpkK9">https://forms.gle/LkJVwFNx9DVQzpkK9</a>
22	13.00-15.00	Mediacje - 2 h CAS <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/D4V48NJWhj7v9UNU9">https://forms.gle/D4V48NJWhj7v9UNU9</a>
29	10.00-15.00	Przygotowanie do Turystyki - Wycieczka w okolice Krakowa - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	<a href="https://forms.gle/2AdPtubX3NasiLpU7">https://forms.gle/2AdPtubX3NasiLpU7</a>
<b>Piątek</b> 9, 16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
2	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/dGBBcXpW3YU12UnM7">https://forms.gle/dGBBcXpW3YU12UnM7</a>
2	16.00-17.00	Mała Poligrafia- 1 h CAS <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/1H9E4fXoh3zEQPHFA">https://forms.gle/1H9E4fXoh3zEQPHFA</a>
9	14.30-16.00	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/9FFzSrvhNprxKzzq6">https://forms.gle/9FFzSrvhNprxKzzq6</a>
16, 30	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/wVAyUK1GDFMrvHRw5">https://forms.gle/wVAyUK1GDFMrvHRw5</a>
23	14.00-15.30	Teatralne 2 x 45 min, CAS <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/Nmyv8XfDnr1LPVuW6">https://forms.gle/Nmyv8XfDnr1LPVuW6</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
<b>Wtorek</b> 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 - <u>ewentualnie</u> urodziny miesiąca) <u>Wolontariat</u>	<a href="https://forms.gle/QmiTjcBD7dzuw4Wr9">https://forms.gle/QmiTjcBD7dzuw4Wr9</a>
<b>Środa</b> 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>
<b>Czwartek</b> 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>
<b>Piątek</b> 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 - <u>Wolontariat</u>	
<b>Sobota</b> 10	15.00-22.00	Święto Dzielnicy III - Stadion KS Wieczysta, ul. K.Chałupnika 16	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>CZERWIEC</b>	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.**