



## 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](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 LIPCA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 3	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/ZmBbLi8X2BVwdapS7">https://forms.gle/ZmBbLi8X2BVwdapS7</a>
10,24	9,15-10,00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/nBwAxcYYArvQx15S9">https://forms.gle/nBwAxcYYArvQx15S9</a>
3,10,17,24,31	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	<a href="https://forms.gle/r8LpWGLFG2BmkCzW8">https://forms.gle/r8LpWGLFG2BmkCzW8</a>
3,10,17,24,31	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	<a href="https://forms.gle/xWrkJUEWfjseAneP6">https://forms.gle/xWrkJUEWfjseAneP6</a>

17 31	11.00-13.00 11.00-13.00	Szycie, haftowanie - <b>2h CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/Lphai4kzhGySR6Ld7">https://forms.gle/Lphai4kzhGySR6Ld7</a>
17 31	13.00-14.00 10.00-11.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - <b>1h CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/N3UhwrGPe2G8LbCw9">https://forms.gle/N3UhwrGPe2G8LbCw9</a>
<b>Wtorek</b> 4, 11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/6F789qw43XsHR8qN7">https://forms.gle/6F789qw43XsHR8qN7</a>
11, 25	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/dTsQciJo8ypShJhi7">https://forms.gle/dTsQciJo8ypShJhi7</a>
4	14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/rAL1frFjgbaPjzo47">https://forms.gle/rAL1frFjgbaPjzo47</a>
18	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe - <b>Park Krakowski</b>	<a href="https://forms.gle/SawwHewv24rdq6WS9">https://forms.gle/SawwHewv24rdq6WS9</a>
<b>Środa</b> 5, 19	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	
5, 19	13.00-15.00	Języki obce - angielski I - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/KJhn2BT9Cn16zw11A">https://forms.gle/KJhn2BT9Cn16zw11A</a>
5, 19	15.00-17.00	Języki obce - angielski II - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/qMua3u9dta1gEdxJ9">https://forms.gle/qMua3u9dta1gEdxJ9</a>
12	15.00-17.00	Plastyczno-florystyczne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7BjJhSKgonqc75CLA">https://forms.gle/7BjJhSKgonqc75CLA</a>
12, 26	9,15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/RH9tSPsiWpWNQMdG7">https://forms.gle/RH9tSPsiWpWNQMdG7</a>
26	10.00-12.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
5, 12, 19, 26	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/urQq4VAsZ7PV4U928">https://forms.gle/urQq4VAsZ7PV4U928</a>

<b>Czwartek</b> 6	11.00-15.00	Przygotowanie do turystyki - 5h - <b>Zalew Zakrzówek</b> - zbiórka Rondo Barei 10.30 linia 184 do Ronda Mogińskiego linia 52 do Kapelanka.	<a href="https://forms.gle/VU5AdmXnbcCpxGfL6">https://forms.gle/VU5AdmXnbcCpxGfL6</a>
13	11.00-15.00	Przygotowanie do turystyki - 4h - <b>PIKNIK w Parku Reduta</b> - zbiórka o 11.00 przy ul. Strzelców naprzeciw Apteki Hygieia. Wyposażenie w koszyk piknikowy i kocyk.	
20	10.00-12.00	Historia Sztuki - MICET Muzeum Interaktywne - Teatr Stary, ul. Jagiellońska 1, Zbiórka przed Muzeum godz.9,45	<a href="https://forms.gle/BPyqFjBuotQFVLNw5">https://forms.gle/BPyqFjBuotQFVLNw5</a>
27	14.00-16.00	Artystyczne - <b>2h CAS WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/7bZDewdBD5prMUzy8">https://forms.gle/7bZDewdBD5prMUzy8</a>
<b>Piątek</b> 7, 14	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/zCVcSD7WvRLrEcEo8">https://forms.gle/zCVcSD7WvRLrEcEo8</a>
21	14.00-15.30	Wokalne - <b>2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)</b>	<a href="https://forms.gle/sjEtRMrjgquYwNZFA">https://forms.gle/sjEtRMrjgquYwNZFA</a>
14, 28	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/8wx1NWhryjhHgmXbA">https://forms.gle/8wx1NWhryjhHgmXbA</a>
28	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 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	<b>Wolontariat</b> Zapisy na dyżury w CAS
<b>Wtorek</b> 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
11 25	16.00-18.00 15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h <b>CAS, (11 - ewentualnie urodziny miesiąca)</b>	<a href="https://forms.gle/XwRL2NLWSsUW7B9FA">https://forms.gle/XwRL2NLWSsUW7B9FA</a>
<b>Czwartek</b> 13	7.00-19.00	WYCIECZKA <b>Spływ Dunajcem</b> , Organizowany przez CAS ŻŁOTY WIEK. Zbiórka o 7.00 przy ul. Kurczaba <b>ODWOŁANA</b>	<b>Zapisy na</b> <b>Harmonogramie CAS</b> <b>Żłoty Wiek</b>
20	8.00-20.00	Wycieczka do <b>TARNOWA</b> , organizowana przez CAS Miechowity. Zbiórka o 8.00 na Dworcu Głównym PKP koło Globusa.	<b>Zapisy na</b> <b>Harmonogramie CAS</b> <b>Miechowity</b>
20 27	10.00-11.30 15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	Lista obecności
<b>Piątek</b> 21, 28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
<b>Sobota</b> 1, 8, 15, 22, 29	10.00-14.00	<b>Nordic Walking</b> - Park Lotników za Tauron Areną przy stawie - zajęcia prowadzą instruktorzy z AWF	Działania międzypokoleniowe <b>WOLONTARIAT</b>
1	10.00-20.00	Koncert <b>SZALOM NA SZEROKIEJ</b> . Szczegółowe informacje w Biurze Festiwalu Kultury Żydowskiej.	Działania międzypokoleniowe <b>WOLONTARIAT</b>
8	16.00-18.00	Wystawa <b>Wspomnienia PRL-u</b> . Ul. Floriańska 22 (w podwórku)	Działania międzypokoleniowe <b>WOLONTARIAT</b>
<b>Niedziela</b> 9	11.00-17.00	Dzień Sąsiedzki w MuFo ul. Rakowicka 22A - Szczegóły w email.	Działania międzypokoleniowe <b>WOLONTARIAT</b>
9	18.00-20.00	Światowy Dzień Tańca w Kręgu - spotkanie za Tauron Areną. Mile widziany	Działania międzypokoleniowe <b>WOLONTARIAT</b>

		biały strój. Nie zapomnijcie o wygodnych butach i wodzie do picia	
<b>LIPIEC</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**