



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

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 25 LIPCA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/ZmBbLi8X2BVwdapS7
10,24	9,15-10,00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/nBwAxcYYArvQx15S9
3,10,17,24,31	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/r8LpWGLFG2BmkCzW8
3,10,17,24,31	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/xWrkJUEWfjseAneP6
17 31	11.00-13.00 11.00-13.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/Lpha4kzhGySR6Ld7

17 31	13.00-14.00 10.00-11.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 1h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/N3UhwrGPe2G8LbCw9
Wtorek 4, 11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/6F789qw43XsHR8qN7
11, 25	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/dTsQciJo8ypShJhi7
4 25	14.00-16.00 15.30-17.30	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/rAL1frFjgbaPizo47
18	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe - Park Krakowski	https://forms.gle/SawwHewv24rdq6WS9
Środa 5, 19	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
5, 19	13.00-15.00	Języki obce - angielski I - 2h CAS	https://forms.gle/KJhn2BT9Cn16zw11A
5, 19	15.00-17.00	Języki obce - angielski II - 2h CAS	https://forms.gle/qMua3u9dta1qEdxJ9
12	15.00-17.00	Plastyczno-florystyczne - 2h CAS	https://forms.gle/7BjJhSKgonqc75CLA
12, 26	9,15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/RH9tSPsiWpWNQMdG7
5, 12, 19, 26	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/urQq4VAsZ7PV4U928
Czwartek 6	11.00-15.00	Przygotowanie do turystyki - 5h - Zalew Zakrzówek - zbiórka Rondo Barei 10.30 linia 184 do Ronda Mogińskiego linia 52 do Kapelanka.	https://forms.gle/VU5AdmXnbcCpxGfL6
13	11.00-15.00	Przygotowanie do turystyki - 4h - PIKNIK w Parku Reduta - 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	https://forms.gle/BP yqFjBuotQFVLNw5
27	14.00-15.30	Artystyczne - 2 x po 45 min. CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/7bZ DewdBD5prMUzy8
Piątek 7, 14	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2h CAS	https://forms.gle/zC VcSD7WvRLrEcEo8
21	14.00-15.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/sjEt RMrjgquYwNZFA
14, 28	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/8w x1NWhryjhHgmXbA
28	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 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 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
11	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (11 - ewentualnie urodziny miesiąca)	https://forms.gle/XwR L2NLWSsUW7B9FA
Środa 26	10.00-12.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS,	

Czwartek 13	7.00-19.00	WYCIECZKA Spływ Dunajcem , Organizowany przez CAS ZŁOTY WIEK. Zbiórka o 7.00 przy ul. Kurczaba ODWOŁANA	<u>Zapisy na Harmonogramie CAS Złoty Wiek</u>
20	8.00-20.00	Wycieczka do TARNOWA , organizowana przez CAS Miechowity. Zbiórka o 8.00 na Dworcu Głównym PKP koło Globusa.	<u>Zapisy na Harmonogramie CAS Miechowity</u>
20 27	10.00-11.30 15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	Lista obecności
Piątek 21, 28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Sobota 1, 8, 15, 22, 29	10.00-14.00	Nordic Walking - Park Lotników za Tauron Areną przy stawie - zajęcia prowadzą instruktorzy z AWF	Działania międzypokoleniowe WOLONTARIAT
1	10.00-20.00	Koncert SZALOM NA SZEROKIEJ . Szczegółowe informacje w Biurze Festiwalu Kultury Żydowskiej.	Działania międzypokoleniowe WOLONTARIAT
8	16.00-18.00	Wystawa Wspomnienia PRL-u . Ul. Floriańska 22 (w podworcu)	Działania międzypokoleniowe WOLONTARIAT
Niedziela 9	11.00-17.00	Dzień Sąsiedzki w MuFo ul. Rakowicka 22A - Szczegóły w email.	Działania międzypokoleniowe WOLONTARIAT
9	18.00-20.00	Światowy Dzień Tańca w Kręgu - spotkanie za Tauron Areną. Mile widziany biały strój. Nie zapomnijcie o wygodnych butach i wodzie do picia	Działania międzypokoleniowe WOLONTARIAT
LIPIEC	10.00-14.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

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