



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

OBOWIAZUJE OD 16 SIERPNIĄ 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - SIERPIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 7,21,28 14	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/kiybH8ESzS9r7G9A6
7,21,28 14	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/YcoanvpkyrViaJ559
14	10.00-12.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/v6EWteE1ykmNgxWd8
14	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/D4PHasQug5TFdQHHA
21,28	9.15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/8qqf2KBFKh21he5e7



Wtorek 1, 8	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/m63z2R1CK988qdZG9
1, 22	13.00-15.00 15.30-17.30	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/gutHgKShRTZKGpxu7
8	14.00-15.30	Teatralne - 2 x 45 min. CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/GETq8qK6BSEwsj3A6
22, 29	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/WtTZwVwHi1KKQTzR9
22	10.00-15.00	"Piknik dla Zdrowia", ul. Kazimierza Wielkiego 117, organizowany przez - Cas Seniorpedia.pl	Lista obecności
Środa 2, 16	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/EFK7yqD1HqeUzzHt8
9	15.30-17.00	Artystyczne - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/3pPweKaeHrQqFoY28
16	16.00-18.00	Mała Poligrafia 2 h CAS (Spotkanie związane z Wernisażem planowanym na miesiąc wrzesień) WOLONTARIAT nierozliczalny ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/uY2kA2vr9p15akuH9
2, 9, 16, 23	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/rmFTmXqv3MmngDyB6
23, 30	9.15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
30	15.00-17.00	Plastyczno-florystyczne - 2h CAS	https://forms.gle/dfgyG3WQCcCeYJrw8
Czwartek 3	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum Fotografii MuFo, ul. Rakowicka 22A, Zbiórka o 10.50 przed Muzeum	https://forms.gle/nuSh5Lnv1irFPCAY8

10	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK - Warsztaty- Jak oswoić sztukę współczesną. ul. Lipowa 4, Zbiórka o 10.50 przed Muzeum	
17	10.00-12.00	Historia Sztuki, Ogród nad Sudołem - rysujemy (czy każdy się może tego nauczyć ?) - Zbiórka o godz. 10.00 pod CASem. Wyposażenie: kartki z bloku technicznego lub rysunkowego i miękki ołówek.	
10	10.00-12.00	Fotograficzno-Filmowe 2 h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/fcg
cPh6qDNst2m87">https://forms.gle/fcg cPh6qDNst2m87
24	8.00-20.00	WYCIECZKA- Jaskinia Raj - Chęciny, Woj. Świętokrzyskie - Wyjazd 8.00 z przystanku autobusowego ul. Majora - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym. Dodatkowe zapisy będą na przesłanym w terminie późniejszym FORMULARZU	<a href="https://forms.gle/5Tp
J33RTwWk8zAov7">https://forms.gle/5Tp J33RTwWk8zAov7
Piątek 4, 11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/D4
PHasQuq5TFdQHHA">https://forms.gle/D4 PHasQuq5TFdQHHA
11	13.00-15.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 2h CAS (Spotkanie z Psychologiem) WOLONTARIAT nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/2g
UiqgLqN5j4ek8HA">https://forms.gle/2g UiqgLqN5j4ek8HA
11	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/Hb
3Y2oiU3E74yvMGA">https://forms.gle/Hb 3Y2oiU3E74yvMGA
25	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/t4W
9me46s5KK4W2aA">https://forms.gle/t4W 9me46s5KK4W2aA
18	11.00-15.00	Przeгляд Senioralnych Grup Tanecznych "Roztańczony Kraków" - Hala 100-lecia KS Cracovia, ul. Focha 40	Zapisy na liście zajęć tanecznych

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 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</u> <u>CAS</u>
Wtorek 22, 29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
1	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (1 - ewentualnie urodziny miesiąca)	https://forms.gle/frJiGJcq227YPbSCA
Środa 23	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	
Czwartek 17	7.00-20.00	WYCIECZKA Spływ Dunajcem , (Sromowce - Szczawnica), Organizowana przez CAS ZŁOTY WIEK. Zbiórka o godz. 7.00 przy ul. Kurczaba	<u>Zapisy na</u> <u>przesłanym</u> <u>Formularzu</u>
31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	Lista obecności
Piątek 18, 25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
SIERPIEŃ	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.