



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 OD LUTEGO 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LUTY 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO, 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/Bahwn7qZMfpvZ4XW9
5,12,19,26	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/439oRkWRk9kUAGF39
12,26	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/tGHB Jp7zY47vqiSy7
5,19	16.00-17.30	Taneczne – 2 x 45 min. CAS	https://forms.gle/hsvAohATr81D9AwCA
12,26	17.00-17.45	45 min. CAS	

Wtorek 6,13	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/cDTfZnCDdkqKEPMV8
6	14.00-15.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO - 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	
13	14.00-16.00	Mediacje - 2 h, CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/ZhPqFukLaRs6nMJJ9
20	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - 2 h, CAS	https://forms.gle/2X7eiHPTFKZKi2EB7
Środa 7,28 21	10.00-13.00 10.00-12.00	Języki obce - angielski Gr. I, II - 3 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/LjRSgkf7FwCS9VoS6
21	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/bTQBjmrRYzVGm2bf8
7,14,21,28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/wLqwpMFYcbMPmYm5A
Czwartek 1	11.00-13.00	Historia Sztuki - 2h Muzeum Banksy'ego , ul. Berka Joselewicza 21 Zbiórka przed Muzeum godz.10.50	https://forms.gle/PofghxvD6NJQhUdw8
8,15,22,29	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/U4bQ64DFsYVZBcwFA
15,29	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
22	12.00-14.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/1RTGP3rAbfwHaaf8
Piątek 2,9	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
2,9,16,23	15.00-17.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/coWBBd9KSwkZYrW59

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2024

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> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 20,27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
27	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/Tp7FZ2WbpXkbPynE6
Środa 7	15.30-17.00	Gry Stolikowe "Fitness dla Mózgu" 2 x 45 min - SP 2. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
Czwartek 1	15.45-16.45	Klub Teatralny SP Nr 2 - Przedstawienie - 1h - Aula II piętro	WOLONTARIAT MIĘDZYPOKOLENIOWY
8	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS TŁUSTY CZWARTEK Pączki przynosimy we własnym zakresie	
Piątek 16,23	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
LUTY	12.00-16.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

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