



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 MAJA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MAJ 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 6,20	12.30-14.0	Artystyczne - MALARSTWO, 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/oruuSGYJzFypZnRc7
6,13,20,27	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/7Z8YN9EyChF3e13VA
13,27	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/N5Wse5CbYCoAcnp9

6,20	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min. CAS	https://forms.gle/G1VdwB1zrCmCQ82TA
13,27	17.00-17.45	45 min. CAS	
Wtorek 7,14	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/YaBFiHRnvV9BNoUS9
14,28	16.30-18.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/xwhWcuGT799fmAMUA
14	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - 2 h, CAS	https://forms.gle/Xnfh76sci2GtMfTE7
Środa 8, 22	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/kojnDn8ZWKBScUTy7
15	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/Ue3tHkktbg3NNDLq5
8	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/hzmWCuRkKo9mADEt9
8	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe 2 h, CAS	https://forms.gle/7vzxpzi3CsQtx3wz8
15	13.30-15.30	Szycie, haftowanie 2 h, CAS	https://forms.gle/Cdn6BMsW2rqSatZB6
22	13.00-14.30	Teatralne 2 h, CAS (Kraków Inaczej)	https://forms.gle/BteXsKSXXieuDPL27
8,15,22,29	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/uGdEF73ijjctmkLN7
Czwartek 9,23	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
16	16.00-17.30		
9,23	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	

9	14.00-17.00	Przygotowanie do Turystyki - 4 x 45 min Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	https://forms.gle/bk692nEdPnQr4kbXA
16	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Narodowe Wystawa - Złoto Gruzji, - Al. 3-go Maja 1 Zbiórka przed Muzeum godz. 9.50 ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/iyriikXFB0eAqMZZ8
16	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/LtTK7fGe4YgoBtMTA
23	16.30-18.00	Zdrowy Tryb Życia, 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/3B2TzcHJCekq9FWQ7
Piątek 10,17	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
10,24,31 17	13.30-15.30 13.00-15.00	Trening pamięci - 2h CAS	
17	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/2U53MpGMzFsqZmy58
10,24	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/bM4wqrMNnMTQLURt9
31	15.30-17.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2024

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 21,28	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności

7,28	14.30-16.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/2nsTWEGCxrK7ALPFA
21	15.30-17.00	Gry ruchowe Bule -2-gie spotkanie, 2 x 45 min - Ogród nad Sudołem Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
Środa 29	10.00-14.00	DNI DOBROSTANU Ogród Botaniczny- Organizuje CAS Aktywni Razem	Lista obecności
29	14.00-15.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (P. Anna Wojas)	Zapisy na Listach Artystycznych <u>WOLONTARIAT</u>
Piątek 24,31	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Sobota 11	18.30-21.00	Operetka "Loteria na mężów, czyli narzeczony nr 69" - Karola Szymanowskiego Opera Krakowska	
Niedziela 12	19.00-21.00	Koncert - "Red Violin - Purpurowe skrzypce" Orkiestra ACADIANA CHAMBER Opera Krakowska	
26	11.00-16.00	Święto Rodziny Krakowskiej- Tereny Zielone Tauron Arena	Lista obecności
26	11.00-15.00	10-lecie Krakowskiej Rady Seniorów - Tereny Zielone Tauron Arena	Lista obecności
MAJ	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.