



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 571 360 181

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 5 LIPCA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LIPIEC 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 15, 22, 29	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/k6hmFsDcZ3BmuByC6
1, 8	10.00-11.30	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 2 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/xZq38V9zB5e1Nnxq5



8,29	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/pLPyZ6bePVEjkP4ZA
15,22	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/6ZLsY2SLhQGUjHeH7
1	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min. CAS	https://forms.gle/ugCBPnfjpXZc6AmD8
15,22	17.00-17.45	45 min. CAS	
Wtorek 2,9	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/dmkwDexhycvqhL6e9
2,9	14.00-15.30	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/bXXVDJL92g21tN578
2	16.00-18.00	Historia Sztuki - Wykład - 2 h CAS	https://forms.gle/u1SoCmrRXamV7wqs7
16,30	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	https://forms.gle/SaWwV8qu4w8xZ8BH9
Środa 3,17	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/ihwBGhU9BVS1AYBv7
3,10,17,24,31	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 10.07.- ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/Eqk29mzXYpAfujKM7
10,24	10.00-11.00	Samoobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116	https://forms.gle/yg7jFFZcaEmk7YeV8
24	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/S39Dk6zQLKx5ANcv8
Czwartek 4,25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	

4	12.00-14.00	Historia Sztuki - Muzeum Czartoryskich ul. Piłsudskiego 12, Zbiórka przed Muzeum godz. 11.50	
4	14.30-16.00	Zdrowy Tryb Życia, 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	https://forms.gle/ue67CVuuJJHdsQmBA
11	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
11	14.00-15.30	Nordic-Walking 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	
18	8.00-20.00	Przygotowanie do turystyki - 16 h - wycieczka - Kazimierz Dolny	https://forms.gle/hgrqc88UtghTwrsz9
25	10.00-13.00	Spacer- Młynówka Królewska	
Piątek 5,12	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
5,19 12,26	13.30-15.30 13.00-15.00	Trening pamięci - 2h CAS	
19	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/rhkycSjoESfB165M8

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 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 16,23	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
2 9 30	18.00-19.00 15.30-17.30 14.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1 lub 2 h CAS 2.07.-OBECNOŚĆ OBOWIĄZKOWA	https://forms.gle/SATD2qtK1p1eAHea8

Środa 17	10.00-15.00	II Przegląd Grup Tanecznych - ROZTAŃCZONY KRAKÓW Zbiórka godz.9.00-HALA 100-lecia ul. Focha 40	Lista obecności
31	11.00-13.00	Historia Sztuki - 2 h Ogród nad Sudołem - zbiórka w CAS	Lista obecności
Piątek 19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
26	8.00-20.00	Wycieczka do Sandomierza - organizowana przez CAS Złoty Wiek	Zapisy u Koordynatora CAS Złoty Wiek
26	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe Seniorów - Zalew Nowohucki	Lista obecności
Niedziela 7	10.00-19.00	Dzień Sąsiedzki w MuFo ul. Rakowicka - szczegóły w e-mailu z dnia 5 lipca.	Wolontariat międzypokoleniowy Lista obecności
7	11.00-21.00	II Piknik Niemożliwy na Placu Cricoteki - szczegóły w e-mailu z dnia 5 lipca.	Wolontariat międzypokoleniowy Lista obecności
1 - 30	8.00-19.00 czw.od 10.00 nd. do 14.00	Wystawa - RĘKODZIEŁO MOJA PASJA - Wojewódzka Biblioteka Publiczna ul. Rajska 1, I piętro	Lista obecności
LIPIEC	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.