



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

OBOWIĄZUJE OD 8 SIERPNIĄ 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - SIERPIEŃ 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5,12	11.00-12.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 10.30	https://forms.gle/UAC Tww1syepnFwEu9
5,19	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/jahNe Zkge2T9JinA9
5,19 12	17.00-17.45 16.00-17.30	Taneczne 45 min. CAS 2 x 45 min. CAS	https://forms.gle/Ry7x MoGaBJ3t8xq47



Wtorek 6	10.00-13.00	Przygotowanie do Turystyki - (4x45 min) Spacer- Młynówka Królewska Zbiórka na przystanku autobusu 139 - przystanek Radio Kraków	https://forms.gle/zvcn2ygg3khNFqeY7
13	13.00-14.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	https://forms.gle/iTyM5i2xJi8QkfAW9
20	10.00-11.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 2 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/pkoPktvNTbFoWrdFA
20	12.00-14.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/reT2LdNfa1v8WxeHA
20	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h, CAS	https://forms.gle/LijK1x4xoLHFjhVb9
27	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	https://forms.gle/oVT8bGSrohYDDEwR8
Środa 7	9.00-10.00	Samobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116	https://forms.gle/DTfW5W8gawSwuxKs7
7 14	10.30-12.30 10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/Y9UzAD8byL9Dzpg86
14	14.00-16.00	Historia Sztuki - Wykład - 2 h CAS	https://forms.gle/KaGprMyqH97DMCE76
21	13.30-15.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	
21,28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/kL4cbTBj6N2wUYNd8
Czwartek 1	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/Gt5qMk93Z6bFNo367

1	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/aLDfPB7N2kL48mZbA
8	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
22 29	10.00-11.30 16.45-18.15	Nordic-Walking 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	https://forms.gle/4ikY4EY2Ju8E23bcA
Piątek 2,9	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 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
Poniedziałek 19,26	11.00-12.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 10.30	
26	14.00-16.00	Historia Sztuki - 2 h CAS	
Wtorek 20	10.00-14.00	Piknik dla zdrowia - CAS Seniorpedia.pl (Szczegóły w Harmonogramie CAS Seniorpedia.pl)	Lista obecności
27	12.00-13.30	Zdrowy Tryb Życia, 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	https://forms.gle/iyiCU7v2groBjbS67
Środa 21	11.00-14.00	Warsztaty programu PASIOS - Sala Konferencyjna Wydziału, ul Dekerta 24, III p.	Lista obecności
Czwartek 22	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe - Park Bednarskiego - (Organizuje CAS Lemon)	Lista obecności

Piątek 23,30	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
9,16,23,30	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	
Niedziela 18	14.00-20.00	IV Nowohuckie Senioralia - tereny przed Nowohuckim Centrum Kultury	Lista obecności
25	15.00-19.00	Olsza na Ludowo, Spotkanie integracyjne w Klubie Olsza, wspólne śpiewanie. Boisko przy Klubie Olsza, ul.Stanisława ze Skalbmierza 7	Wolontariat Międzypokoleniowy lista obecności
SIERPIEŃ	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.