



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 16 WRZEŚNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 2	13.30-15.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	https://forms.gle/dd2DsEd4QKsbiPDE6
16	9.00-10.00	Samoobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116	https://forms.gle/YaQFaoVj2NC45k8n9
9,16,23,30	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/FXETriWoYJtECdJS6



9,16,23,30 16	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS Konsultacje indywidualne	https://forms.gle/iPonQTifQ3Lugzn8
9,16,23,30	17.00-17.45	Taneczne 45 min. CAS	https://forms.gle/JHitRGATh2YeBunm6
Wtorek 10,17	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/j2Hh46CndEdjVeP66
3 10	10.00-11.30 16.00-17.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/6LcW6DmZrjcAvsXJA
3,17	14.30-16.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/Yz6yU32WT5KQ48wv5
24	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h, CAS	https://forms.gle/PyBioCvCJnD2ndRF9
Środa 4,11,25	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	https://forms.gle/cjMtU5eTnSMvheQdA
11	12.30-14.30	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 2 h CAS	https://forms.gle/YiCUdiDwsi2PGK649
18	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/Eh34Hrre5Wtftx7q9
18	13.00-15.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/NV5uR8Eqfr1rPvuS9
4,11,18,25	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/2ycsHGpircebQNu5A
25	13.30-15.00	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	

Czwartek 5,19 12	10.00-11.30 14.30-16.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
5	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/WKSr-cu3y7NY3reb97
5 ZAJĘCIA 12	15.00-17.00 ODWOŁANE 10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum "Pałac Krzysztofory" , Rynek Główny 35, Zbiórka przed Muzeum godz. 9.50	https://forms.gle/535Ta4pevNjbxzg86
12	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	https://forms.gle/BY5s-incN5nYoTvtLA
26	8.00-18.30	Wycieczka, Termy - Bukowina Tatrzańska (14 h x 45 min). Szczegółowy program zostanie podany w terminie późniejszym w Formularzu do zapisu.	https://forms.gle/gEJy-DSFjMke5ZNmo7
Piątek 13,20	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
13,20,27	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	
13	16.00-17.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS (Budżet Obywatelski)	
20	13.00-14.00	Pierwsza pomoc - 1 h CAS	https://forms.gle/9PMpLjEngYgzGnZY7

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 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 24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	

10 24	14.00-16.00 15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/QqbbgqQD31wJycRf9
Czwartek Piątek 26 - 27	9.00-20.00	IX Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta M.Krakowa - KS Sportowy BRONOWIANKA Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Lista obecności
Piątek 6	9.00-21.00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie Park im H.Jordana	Lista obecności
27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Piątek Sobota Niedziela 20-22	Wyjazd 20.09.godz. 8.00 Powrót 22 godz.20.00	Wycieczka Osówka - Podziemne miasto - Kompleks RIESE	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfna-ibc6PDzfWu7dybXa01k7KhWUeLSZsZOiHPBMhmL0Za3g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0
Sobota 7	10.00	Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie im. Dr Krzysztofa Czarnobilskiego - Park Jordana w Krakowie	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
14	11.00-14.00	Piknik od Juniora do Seniora, Tereny zielone ul.Lipska/Myśliwska (e-mail 2.09.2024)	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
Niedziela 15	15.00-21.00	Dzień Seniora, Centrum Kultury - Dworek Białoprądnicki	Lista obecności
22	13.00-17.00	Piknik Budżetu Obywatelskiego Park Zaczarowanej Dorożki	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
WRZESIEŃ	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.