



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 571 360 181 ZMIANA NR TELEFONU

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 21 CZERWCA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - CZERWIEC 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3, 24	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/oTzCB6qHci7Tnei47
3,10,17,24	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/GVunyfjhHHuLLc3bA
10,17	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/YVExmd8AKKMr32fp6



3,24 10,17	16.00-17.30 17.00-17.45	Taneczne 2 x 45 min. CAS 45 min. CAS	https://forms.gle/pAfiLj8Czf2xEXsG7
24	12.30-14.00	Artystyczne - MALARSTWO , 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/QNG9AFebojxbqRTw5
Wtorek 4,11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/K4jBQACfa7ozYjDRA
4,18,25	16.30-18.00	Nordic-Walking 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	https://forms.gle/j4HhtxedDpiytkiSA
11	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - 2 h, CAS	https://forms.gle/NCLxhLfngx4Ts2ccA
11	15.30-17.30	Historia Sztuki - Wykład - 2 h CAS	https://forms.gle/GazUvihoKqo8pivF9
25	13.00-14.30	Teatralne 2 h, CAS (Kraków Inaczej cd.)	https://forms.gle/fMehwNvQV73NSaLC8
Środa 5	9.30-12.30	Przygotowanie do Turystyki - 4 x 45 min Muzeum AGH , Wystawa "Patrzę, Słucham, Eksperymentuję" - Sala iluzji. Zbiórka - przystanek ul. Czarnowiejska przy Parku Krakowskim	https://forms.gle/RBpaB57HcUZ4UGe59
5	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe 2 h, CAS	https://forms.gle/7E2jFztUQPqP6HCBA
12	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/gJG7utFgVdJawFy29
12,26	13.00-15.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/FaWtEbwQBc23LYGG9

19, 26	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/i9zQUkQ2Wp9KuTFJ9
19	13.00-14.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min , Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
5,12,19,26	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/1q98NK1PRXhsPya77
Czwartek 6,20,27	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min , Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
6,13	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
13	16.30-18.00	Zdrowy Tryb Życia, 2 x 45 min , zbiórka przed CAS	https://forms.gle/gmcKQNWhtooqYTFZ8
20	12.00-14.00	Historia Sztuki - Muzeum Narodowe Wystawa - Złoto Gruzji, - Al. 3-go Maja 1 Zbiórka przed Muzeum godz. 11.50	
Piątek 7,14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7,21 14, 28	13.30-15.30 13.00-15.00 15.00-17.00	Trening pamięci - 2h CAS	
14 21	15.00-16.30 15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/LKVppZuEDg3oWDJJ7
28	13.00-15.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/AfnVNspEJV45CGYd8

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 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 10	11.00-12.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (P. Anna Wojas)	Zapisy na Listach Artystycznych <u>WOLONTARIAT</u>
Wtorek 18	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
4,25	14.30-16.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/e2AqLCQY4wEE8kLr6
18	15.30-17.30	ZAKOŃCZENIE PROJEKTU "Aktywni Razem" Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej z Uczniami SP nr 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
Czwartek 13	16.00-18.00	Sielankowe Krzesławice - Zielony ekospacer (Szczegóły e-mail z dnia 7.06.2024 r.	Lista obecności
27	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS (Wspomnienia z wyjazdu do Anglii)	
Piątek 21	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
7	12.00-14.00	Festiwal "KOCHAM KRAKÓW Z WZAJEMNOŚCIĄ" - Taniec - Rynek Główny	Lista obecności
Sobota 8	10.00-14.00	PIKNIK - Szkoła Podstawowa Nr 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
15	15.00-22.00	ŚWIĘTO DZIELNICY III, KS Wieczysta , ul. K Chałupnika	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>

Niedziela 23	16.00-22.00	Piknik dla Seniorów - KS Prądniczanka - zorganizowany przez Radę Zarząd Dzielnice III	Lista obecności
CZERWIEC	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.