

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 518-329-303 | 722 307 813

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.00 do 18.00
wtorek	09.00 do 13.00
środa	14.00 do 18.00
czwartek	14.00 do 18.00
piątek	14.00 do 18.00

OBOWIĄZUJE od 18 października 2019 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 17.00	Kurs rękodzieła – Wolontariat 7,	7.10 – ramy obrazów z kartonu (gałęzie, guziki) 21.10 – Wolny temat
	14.00 – 16.00	Kurs rękodzieła – Wolontariat 21	
	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS Prądnik Czerwony
wtorek	15.30 – 17.30	Zdrowy styl życia (Dieta, zioła, naturalne sposoby na...) – 8, 15	Sala D24
	13.00 -15.00	Kurs plastyczny 8, 22	Sala CAS Prądnik Czerwony
	14:30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1, 8, 15, 22, 29	Sala gimnastyczna
	09.00 - 13.00	Kawiarenka	Sala CAS Prądnik Czerwony

środa	14.30 – 16.30	Jęz. angielski dla początkujących 2, 9, 16, 23, 30	Sala D24
	16.30 – 17.30	Angielski od podstaw (nowa grupa) 2, 9, 16, 23, 30	Sala D24
	17.00 – 17.45	I grupa - Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup 2, 9, 16, 23, 30	Sala gimnastyczna
	18.00 – 18.45	II grupa Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup 2, 9, 16, 23, 30	
	14.00 – 18.00	Kawiarenka	Sala CAS Prądnik Czerwony
czwartek	10.15 -11.00 11.05-11.50	Basen – AQUA PARK 3, 10, 17, 24	Pierwsza grupa Druga Grupa
	14.00 – 16.00	Kurs florystyki 10, 17, 24, 31	Sala D24
	16.00 – 18.00	Kurs fotografii 3, 10, 17	Sala D24
	16.00- 20.00	Kurs fotografii w pracowni fotograficznej pana Jerzego 24	17.10 – zajęcia w studio ul. Mikołajowska 21 (u Sióstr Dominikanek – NA GRÓDKU) 24.10 – zajęcia w pracowni Jerzy Ruciński ul. Kronoderska 21/8 IIIp. Telefon do pana Jerzego u koordynatora.
	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS Prądnik Czerwony
piątek	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne – WOLONTARIAT 4, 11, 18, 25	Sala D24
	15.00 -16:00	I grupa – Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. 4, WOLONTARIAT	Temat: 1 Aplikacje Google – Gmail i Dysk Gogle. Temat: 2 Jak połączyć się z Internetem w telefonie? Sala D24
	16.00 -17.00	II grupa – Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. 4, WOLONTARIAT	Temat: 1 Gmail i dysk Google na komputerze. Jak odebrać pocztę, odpisać i przekazać dalej wiadomość. Sala D12
	10.00 – 13.00	Wycieczki po Krakowie z	4.10 - Krypta Zasłużonych na

		przewodnikiem (Zajęcia przygotowujące do turystyki) 4, 11,18	Skalce. Gotycki kościół pw. św. Katarzyny na Kazimierzu. kościołem na Skalce ul. Skaleczna15 11.10 - spacer Drogą Królewską, zbiórka pod Barbakanem 18.10 - najstarsze budynki uniwersyteckie i akademicki kościół pw. Św. Anny, zbiórka przy kościele ul. Św. Anny 11
	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS Prądnik Czerwony

Zajęcia dodatkowe październik 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10.19 – wtorek (co tydzień)	16.00 – 17.30	„ABC Nordic Walking”	Os. Centrum E18 – Nowa Huta. Zapisy u koordynatora.
01.10.19 – wtorek (co tydzień)	17.00 – 22.00	Taneczne spotkania.	Klubie B4; ul. Bracka 4, Kraków. Informacje u koordynatora.
03.10.19 czwartek	10:30 – 11:30 11:30-12:30	„Testament sposobem na przedłużenie życia”, adw. Klaudia Dominiak Konsultacje prawne z zakresu prawa spadkowego, adw. Klaudia Dominiak	Budynek Urzędu Miasta Krakowa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia przy ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków, Segment B, III piętro, Sala Konferencyjna. Wstęp wolny.
05.10.19 - sobota	15.00	Jubileuszowy koncert. GospelSenior. „Śpiewanie Bogu”	ARTzona os.Górali 4 – zaproszenia i informacje u koordynatora.
6.10.19 - niedziela	17.00	koncert piosenki francuskiej „Srebrny jest Paryż” w wykonaniu Jagi Wrońskiej (śpiew) i Jarosława Hanika (fortepian)	Rezerwacja biletów u koordynatora do 4.10.19 Miejsce: Koncert odbywa się w Sali Widowiskowej CSW SOLVAY w Krakowie przy ul. Zakopiańskiej 62. (kierunek Łagiewniki)

12.10.19 - sobota	17.00	Spacer literacki po cmentarzu na Salwatorze (oprowadza: Anna Hojwa)	spacery@miastoliteratury.pl . Liczba uczestników jest ograniczona. Indywidualne zapisy. Jedna osoba może zapisać dwie.
15.10.19 - wtorek	7.00 – 20.00	Wycieczka do kopalni węgla kamiennego w Zabrze.	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. 07.00
20.10.19 - niedziela	17.00 – 20.00	"Zakochaj się w operetce" najpiękniejsze arie i duety operetkowe.	Rezerwacja biletów u koordynatora do 12.10.19 Miejsce: Koncert odbywa się w Sali Widowiskowej CSW SOLVAY w Krakowie przy ul. Zakopiańskiej 62 (kierunek Łagiewniki)
22.10.19 - wtorek	15.30 – 17.30	Spotkanie DIY – wspólne szycie i ozdabianie materiałowych toreb na zakupy oraz woreczków do pakowania warzyw i owoców z firanek. Wolontariat	„Každy dzień to Dzień Ziemi” - międzypokoleniowe działania społeczności Prądnika Czerwonego z okazji 50- lecia Dnia Ziemi. w ramach konkursu „Działajmy razem” organizowanego przez Urząd Miasta Krakowa. Zbiórka w sali CAS
22.10.19 - wtorek	8.00 – 20.00	„Miód Natury Cud” Wycieczka do STRÓŻE (nowosądeckie). Gospodarstwo Pasieczne "Sądecki Bartnik" – degustacja miodów.	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. 08.00
23.10.19 - środa	11.00 – 12.00	Projekt „WSPÓLNIE TWORZYMY” zakłada wykonanie ekochoinki z ceramiki i drewna przez Seniorów i Juniorów – uczniów Centrum Autyzmu.	Projekt realizowany będzie na terenie SOSW pn. „Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych” w Krakowie przy ulicy Spadochroniarzy 1. Liczba chętnych ograniczona. Zapisy u koordynatora.
25.10.19 - piątek	14.30 – 16.30	ZAKUPY ZE SMARTFONEM. (Wolontariat)	Aplikacje lojalnościowe i zakupowe (Rossman, Lidl) Sala D24
26.10.19 - sobota	18.00 – 20.00	DNI, KTÓRYCH JESZCZE NIE ZNAMY – Podczas koncertu duet	Piwnica pod Baranami. Informacje u koordynatora.

		Leszko & Piątek wykona utwory ze stworzonego wspólnie projektu "Ścieżki przedeptane" we własnych autorskich aranżacjach. Recital łączy zarówno „złote przeboje” takie jak „Niepewność”, czy „Dni, których nie znamy”, jak i piosenki mniej znane – np. „Nie dotykaj dzikich róż”.	
--	--	---	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.