

## 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](mailto: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 28 października

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 17.00	Kurs rękodzieła – Wolontariat 7,	<b>7.10</b> – ramy obrazów z kartonu (gałęzie, guziki) <b>21.10</b> – Wolny temat
	14.00 – 16.00	Kurs rękodzieła – Wolontariat 21	
	<b>14.00 - 18.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS Prądnik Czerwony</b>
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	<b>Sala CAS Prądnik Czerwony</b>
	14:30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1, 8, 15, 22, 29	Sala gimnastyczna
	<b>09.00 - 13.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS Prądnik Czerwony</b>

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

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

### Zajęcia dodatkowe październik 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>01.10.19 – wtorek</b> (co tydzień)	16.00 – 17.30	„ABC Nordic Walking”	Os. Centrum E18 – Nowa Huta. Zapisy u koordynatora.
<b>01.10.19 – wtorek</b> (co tydzień)	17.00 – 22.00	Taneczne spotkania.	Klubie B4; ul. Bracka 4, Kraków. Informacje u koordynatora.
<b>03.10.19 czwartek</b>	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. <b>Wstęp wolny.</b>
<b>05.10.19 - sobota</b>	15.00	Jubileuszowy koncert. GospelSenior. „Śpiewanie Bogu”	ARTzona os.Górali 4 – zaproszenia i informacje u koordynatora.
<b>6.10.19 - niedziela</b>	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 <b>Miejsce:</b> Koncert odbywa się w Sali Widowiskowej CSW SOLVAY w Krakowie przy ul. Zakopiańskiej 62. (kierunek Łagiewniki)

<b>12.10.19 - sobota</b>	17.00	Spacer literacki po cmentarzu na Salwatorze (oprowadza: Anna Hojwa)	<a href="mailto:spacery@miastoliteratury.pl">spacery@miastoliteratury.pl</a> . Liczba uczestników jest ograniczona. Indywidualne zapisy. Jedna osoba może zapisać dwie.
<b>15.10.19 - wtorek</b>	7.00 – 20.00	Wycieczka do kopalni węgla kamiennego w Zabrze.	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. <b>07.00</b>
<b>20.10.19 - niedziela</b>	17.00 – 20.00	"Zakochaj się w operetce" najpiękniejsze arie i duety operetkowe.	Rezerwacja biletów u koordynatora do 12.10.19 <b>Miejsce:</b> Koncert odbywa się w Sali Widowiskowej CSW SOLVAY w Krakowie przy ul. Zakopiańskiej 62 (kierunek Łagiewniki)
<b>22.10.19 - wtorek</b>	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. <b>Zbiórka w sali CAS</b>
<b>22.10.19 - wtorek</b>	8.00 – 20.00	„Miód Natury Cud” Wycieczka do STRÓŻE (nowosądeckie). <b>Gospodarstwo Pasieczne "Sądecki Bartnik" – degustacja miodów.</b>	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. <b>08.00</b>
<b>23.10.19 - środa</b>	11.00 – 12.00	Projekt „WSPÓLNIE TWORZYMY” zakłada wykonanie eko-choinki 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.
<b>25.10.19 - piątek</b>	14.30 – 16.30	ZAKUPY ZE SMARTFONEM. (Wolontariat)	Aplikacje lojalnościowe i zakupowe (Rossman, Lidl) Sala D24
<b>26.10.19 - sobota</b>	18.00 – 20.00	DNI, KTÓRYCH JESZCZE NIE ZNAMY – Podczas koncertu duet	<b>Piwnica pod Baranami.</b> 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”.	
<b>29.10.19 - wtorek</b>	15.30 – 17.30	Spotkanie DIY – wspólne szycie i ozdabianie materiałowych toreb na zakupy oraz woreczków do pakowania warzyw i owoców z firanek. Wolontariat	„Każdy 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. <b>Zbiórka w sali CAS</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**