



## 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 w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>14.00 do 18.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>09.00 do 13.00</b>
<b>środa</b>	<b>14.00 do 18.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>14.00 do 18.00</b>
<b>piątek</b>	<b>14.00 do 18.00</b>

**OBOWIĄZUJE** od 01 listopada

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
Poniedziałek	14.00 – 15.00	<b>Kurs rękodziela, 25</b> Wolontariat	Ozdoby świąteczne. Materiał wykonawczy – glina polimerowa i gips. <b>Sala CAS</b>
	<b>14.00 - 18.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
Wtorek	13.00 -15.00	Kurs plastyczny <b>12, 26</b>	<b>Sala CAS</b>
	14:30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>5, 12, 19, 26</b>	Sala gimnastyczna
	<b>09.00 - 13.00</b>	<b>Kawiarenka. Poranna kawa.</b>	<b>Sala CAS</b>

środa	14.30 – 16.30	Jęz. angielski dla znających początki <b>6, 13, 20, 27</b>	Sala D24
	16.30 – 17.30	Angielski od zera <b>6, 13, 20, 27</b>	Sala D24
	17.00 – 17.45	I grupa - Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup <b>6, 13, 20</b>	Sala gimnastyczna
	18.00 – 18.45	II grupa Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup <b>6, 13, 20</b>	
	14.00 – 18.00	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
czwartek	10.15 -11.00 11.05 - 11.50	Basen – AQUA PARK <b>7, 14, 21</b>	Pierwsza grupa Druga Grupa
	<b>14.00 - 18.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
	piątek	10.00 – 12.00	<b>Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem</b> (Zajęcia przygotowujące do turystyki) <b>8</b> Wolontariat
14.00 - 15.00		Spotkania organizacyjne – WOLONTARIAT <b>8, 22</b>	Sala D24
<b>14.00 - 18.00</b>		<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe listopad 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>04.11.19</b> - poniedziałek	16.00 – 19.00	Balet „Jezioro łabędzie”	<a href="#">ICE Congress Centre</a>
<b>05.11.19</b> – wtorek (co tydzień)	16.00 – 17.30	„ <b>ABC Nordic Walking</b> ”	Os. Centrum E18 – Nowa Huta. Zapisy u koordynatora.
<b>05.11.19</b> – wtorek (co tydzień)	17.00 – 18.30	<b>Taneczne spotkania – Taniec w kręgu.</b>	Klubie B4; ul. Bracka 4, Kraków. Informacje i bilety u koordynatora.
<b>05.11.2019</b> - wtorek	15.30 – 17.30	<b>Eko-kawiarenka</b> (prezentacja informacji na temat wpływu zanieczyszczenia środowiska na życie zwierząt)	„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>

8.11.2019 - piątek	15.00 – 16.00	<b>Smartfon dla początkujących.</b> Wolontariat	Początki obsługiwan ia telefonu. Odbieranie i wysyłanie SMS, poznanie ikon w telefonie. <b>Sala D24</b>
12.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	<b>Spotkanie DIY –</b> wspólna budowa karmników dla ptaków oraz domków dla owadów; wymiana sadzonek kwiatowych	„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>
13.11.19	11.00 – 12.00	Projekt „WSPÓLNIE TWORZYMY” zakłada wykonanie eko-choinki z ceramiki i drewna przez Seniorów i Juniorów – uczniów Centrum Autyzmu. Robimy ozdoby choinkowe z ceramiki.	Projekt realizowany będzie na terenie SOSW pn. „Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych” w Krakowie przy <b>ul. Spadochroniarzy 1</b> . Liczba chętnych ograniczona. Zapisy u koordynatora. (z Pilotów 124 w kierunku Tauron Arena)
15.11.19 - piątek	7.00 – 19.00	<b>Termy Bania w Białce Tatrzańskiej</b>	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. <b>07.00</b>
14.11.19 - czwartek (co tydzień)	16.00 – 18.00	<b>Czwartki z kryminałem.</b> Wolontariat	Spotkanie organizacyjne. <b>Sala CAS</b>
19.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	<b>Eko-kawiarenka</b> (dyskusja na temat konsumpcjonizmu we współczesnym świecie)	„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>
22.11.19 - piątek	15.00 – 16.00	<b>Smartfon dla zaawansowanych, <u>Jak się nie zgubić?</u></b> Wolontariat	Aplikacje „JakDojadę, MobileMPK, e-Podróżnik, mapy Google <b>Sala D24</b>

26.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	<b>Spotkanie DIY</b> – tworzenie lampionów i wazonów z odpadów szklanych	„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>
26.11.19 - wtorek	17.00 – 19.00	<b>Spotkanie INTEGRACYJNE</b>	Prezentacja załogi okrętu (galara) historycznego Boudicca <b>Klub B 4, Bradzka 4.</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**