

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 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

O B O W I A Z U J E od 18 listopada

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS
Wtorek	13.00 -15.00	Kurs plastyczny 12, 26	Sala CAS
	14:30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 5, 12, 19, 26	Sala gimnastyczna
	09.00 - 13.00	Kawiarenka. Poranna kawa.	Sala CAS
środa	14.30 – 16.30	Jęz. angielski dla znających początki 6, 13, 27	Sala D24
	16.30 – 17.30	Angielski od zera 6, 13, 27	Sala D24
	17.00 – 17.45	I grupa - Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup 6, 13, 20	Sala gimnastyczna
	18.00 – 18.45	II grupa Gimnastyka korekcyjna „Zdrowy kręgosłup 6, 13, 20	
	14.00 – 18.00	Kawiarenka	Sala CAS

czwartek	10.15 -11.00 11.05 - 11.50	Basen – AQUA PARK 7, 14, 21	Pierwsza grupa Druga Grupa
	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS
piątek	10.00 – 12.00	Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem (Zajęcia przygotowujące do turystyki) 8 Wolontariat	8.11 – Zwiedzanie komnat. Spotkanie na Wawelu przed kasami.
	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne – WOLONTARIAT 8, 22	Sala D24
	14.00 - 18.00	Kawiarenka	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe listopad 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.11.19 - poniedziałek	16.00 – 19.00	Balet „Jezioro łabędzie”	ICE Congress Centre
05.11.19 – wtorek (co tydzień)	16.00 – 17.30	„ABC Nordic Walking”	Os. Centrum E18 – Nowa Huta. Zapisy u koordynatora.
05.11.19 – wtorek (co tydzień)	17.00 – 18.30	Taneczne spotkania – Taniec w kręgu.	Klubie B4; ul. Bracka 4, Kraków. Informacje i bilety u koordynatora.
05.11.2019 - wtorek	15.30 – 17.30	Eko-kawiarenka (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. Zbiórka w sali CAS
8.11.2019 - piątek	15.00 – 16.00	Smartfon dla początkujących. Wolontariat	Początki obsługiwan ia telefonu. Odbieranie i wysyłanie SMS, poznanie ikon w telefonie. Sala D24
12.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	Spotkanie DIY – 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. Zbiórka w sali CAS
28.11.19 czwartek	11.00 – 12.30	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 ul. Spadochroniarzy 1 . Liczba chętnych ograniczona. Zapisy u koordynatora. (z Pilotów 124 w kierunku Tauron Arena)
15.11.19 - piątek	7.00 – 19.00	Termy Bania w Białce Tatrzańskiej	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. 07.00
14.11.19 - czwartek (co tydzień)	16.00 – 18.00	Czwartki z kryminałem. Wolontariat	Spotkanie organizacyjne. Sala CAS
19.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	Eko-kawiarenka (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. Zbiórka w sali CAS
18.11.19 - poniedziałek	18.00 – 19.00	Centrum Czystego Powietrza Projekt realizowany jest na zlecenie Urzędu Miasta Krakowa - Wydziału ds. Jakości Powietrza.	W ramach spotkania odbędzie się prelekcja i dyskusja z lekarzem, a także będzie można skorzystać z mobilnego punktu diagnostycznego. Sala CAS
22.11.19 - piątek	15.00 – 16.00	Smartfon dla zaawansowanych, <u>Jak się nie zgubić?</u> Wolontariat	Aplikacje „JakDojadę, MobileMPK, e-Podróżnik, mapy Google Sala D24
26.11.19 - wtorek	15.30 – 17.30	Spotkanie DIY – 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. Zbiórka w sali CAS
26.11.19 - wtorek	17.00 – 19.00	Spotkanie INTEGRACYJNE	Prezentacja załogi okrętu (galara) historycznego Boudicca Klub B 4, Bracka 4.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.