



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 501-387-510

**E-mail:** [caspradnik@gmail.com](mailto: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 14 KWIETNIA 2023**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 3, 17, 24	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/nIE1eWc6p2k5Nf1z5">https://forms.gle/nIE1eWc6p2k5Nf1z5</a>
3, 17, 24	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/BMDBsn6xaYovfPKNA">https://forms.gle/BMDBsn6xaYovfPKNA</a>
3, 17, 24	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/f6BFyA4p9H3qDfJK6">https://forms.gle/f6BFyA4p9H3qDfJK6</a>
17	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/fyFpYDED7AkfqH1n6">https://forms.gle/fyFpYDED7AkfqH1n6</a>

<b>Wtorek</b> 4, 18	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/W9quHBmY8Y7VR2HV8">https://forms.gle/W9quHBmY8Y7VR2HV8</a>
4	15.30-17.30	Plastyczno-florystyczne - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/farpYJZbufDWD5qHA">https://forms.gle/farpYJZbufDWD5qHA</a>
11, 25	13.45-15.15	Nordic-Walking - <b>2 x 45 min, zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Yi7uookNQbdZu82C6">https://forms.gle/Yi7uookNQbdZu82C6</a>
18	17.00-18.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - <b>1 h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/vLWHhPDPWwpxPjSJ9">https://forms.gle/vLWHhPDPWwpxPjSJ9</a>
<b>Środa</b> 12	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	
12 19	12.00-14.00 15.30-17.30	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/eq9iEUJiRrfNZYD67">https://forms.gle/eq9iEUJiRrfNZYD67</a>
19	13.30-15.00	Zdrowy Tryb Życia - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS) Zajęcia ze Studentami WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/iedo4NN6uCLt5Jr89">https://forms.gle/iedo4NN6uCLt5Jr89</a>
5, 26	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/5KnhW2ErgWBmnAXH8">https://forms.gle/5KnhW2ErgWBmnAXH8</a>
5, 26	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/6c hpfkxU3eveNvJf9">https://forms.gle/6c hpfkxU3eveNvJf9</a>
5, 12, 19, 26	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/b4pYXio4UpUjzk5A8">https://forms.gle/b4pYXio4UpUjzk5A8</a>

<b>Czwartek</b> 13	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Archeologiczne (Ikony), ul. Poselska 3, Zbiórka przed Muzeum godz.9.45	<a href="https://forms.gle/FocAXqhsZA4eSfhm9">https://forms.gle/FocAXqhsZA4eSfhm9</a>
20	10.00-12.00	Wykład z Historii Sztuki <b>2 h CAS</b>	
13	15.00-16.30	Artystyczne <b>2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/HDWssHVx8qQUTvic7">https://forms.gle/HDWssHVx8qQUTvic7</a>
20	15.00-16.30	Wokalne - <b>2 x 45 min, CAS (Piosenki Patriotyczne)</b>	<a href="https://forms.gle/B43xyS1Vrkw2czw58">https://forms.gle/B43xyS1Vrkw2czw58</a>
<b>Piątek</b> 14, 21	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
14	15.00-16.30	Wokalne - <b>2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)</b>	
14	16.30-18.00	Teatralne - <b>2 x 45 min CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/vjijmYMMMy3shQsob7">https://forms.gle/vjijmYMMMy3shQsob7</a>
21	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/6QmG9xdwRyJaxkYV7">https://forms.gle/6QmG9xdwRyJaxkYV7</a>
21	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/21GywNr8GUaaHUuFA">https://forms.gle/21GywNr8GUaaHUuFA</a>
28	16.30-18.30		

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek-piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<b>Wolontariat</b> Zapisy na dyżury w CAS
<b>Wtorek</b> 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <b>Wolontariat</b> - organizacja wyjść na basen

11, 25	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/bc8Uccp8nke5yKh76">https://forms.gle/bc8Uccp8nke5yKh76</a>
18	15.30-17.00	Warsztaty roślinne "Las w słoiku" 1h SP Nr 2 <b>Projekt z Uczniami Szkoły</b> <b>Podstawowej Nr 2</b> <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/42YnutqSFShdf4k26">https://forms.gle/42YnutqSFShdf4k26</a>
<b>Środa</b> 26	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu</b> <b>CAS)</b>	<b>Wolontariat</b> Lista obecności
<b>Czwartek</b> 6	15.00-17.00	<b>SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE - CAS</b>	Lista obecności
27	8.00-20.00	<b>Wycieczka</b> Białka Tatrzańska- Termy- Zakopane. Wycieczka organizowana przez CAS Podgórze <b>Szczegóły zostały podane w</b> <b>przesłanym oddzielnie linku do</b> <b>Formularza</b>	<a href="https://forms.gle/xTxbwLRrtepRWHEJA">https://forms.gle/xTxbwLRrtepRWHEJA</a>
<b>Piątek</b> 28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <b>Wolontariat</b> - organizacja wyjść na basen
<b>KWIECIEŃ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	<b>Wolontariat</b>

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**