



## 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 26 MAJA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 8,15, 22, 29	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/3ofG5vRXpp8jkavo7">https://forms.gle/3ofG5vRXpp8jkavo7</a>
8,15, 22, 29	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/LbxaFcCpQiuHxUUZ9">https://forms.gle/LbxaFcCpQiuHxUUZ9</a>
8,15, 22, 29	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/q3SEUmfYtEPkPgqp7">https://forms.gle/q3SEUmfYtEPkPgqp7</a>
15	12.00-13.30	Przygotowanie do Turystyki 2 x 45 min, - <b>Spacer po Ogrodzie Botanicznym</b> (Zbiórka przed Ogrodem o godz. 11.45)	<a href="https://forms.gle/6o8FZXnAsqNFZrKT8">https://forms.gle/6o8FZXnAsqNFZrKT8</a>

<b>Wtorek</b> 9, 16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/Nz6N9CnPFxdnUrfT7">https://forms.gle/Nz6N9CnPFxdnUrfT7</a>
9, 23	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/VyCGckAm9XPFweEa8">https://forms.gle/VyCGckAm9XPFweEa8</a>
16, 30	14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/L8xfoFBnAWgFF2539">https://forms.gle/L8xfoFBnAWgFF2539</a>
16	16.00-17.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - <b>1 h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/rq7wG7Cuo2DgWjz18">https://forms.gle/rq7wG7Cuo2DgWjz18</a>
<b>Środa</b> 17, 24, 31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/UDBcsb8XxM5cbhT57">https://forms.gle/UDBcsb8XxM5cbhT57</a>
10, 31	13.30-15.30	Języki obce - angielski I - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/n1RvE2aZVArkg5BZ7">https://forms.gle/n1RvE2aZVArkg5BZ7</a>
10, 31	15.30-17.30	Języki obce - angielski II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/fsihkYqidms4ZSFy7">https://forms.gle/fsihkYqidms4ZSFy7</a>
17	15.30-17.30	Plastyczno-florystyczne - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/qWM9poyFs8ELDnpQ7">https://forms.gle/qWM9poyFs8ELDnpQ7</a>
10, 17, 24, 31	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/pF6yA1orFJczgjHA7">https://forms.gle/pF6yA1orFJczgjHA7</a>
24	15.00-16.00	Pierwsza Pomoc - <b>1 h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/66eBm4dnrvrJcSH8A">https://forms.gle/66eBm4dnrvrJcSH8A</a>
<b>Czwartek</b> 4	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Narodowe-Wystawa Malarstwa Współczesnego, ul.3-go Maja 1, Zbiórka przed Muzeum godz.9.45	<a href="https://forms.gle/hgJgbkzcfwnwsL787">https://forms.gle/hgJgbkzcfwnwsL787</a>
4 11	16.00-17.00 10.00-11.00	Fotograficzno-Filmowe <b>1h CAS WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/MT4CQsAp1mXe3RQe6">https://forms.gle/MT4CQsAp1mXe3RQe6</a>

11	14.00-16.00	Działania Proekologiczne <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/6GUBEpKw7R7tKJV F6">https://forms.gle/6GUBEpKw7R7tKJV F6</a>
18	10.00-12.00	Samoobrona - <b>2 h</b> - Zajęcia w Siedzibie Straży Miejskiej ul. Dobrego Pasterza 116. <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/1mrXxXcwmZvh2F9 m6">https://forms.gle/1mrXxXcwmZvh2F9 m6</a>
18	15.00-16.30	Artystyczne <b>2 x 45 min, CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/nhtHayMvFFDxtkKX 9">https://forms.gle/nhtHayMvFFDxtkKX 9</a>
25	8.00-20.00	Przygotowanie do Turystyki - <b>WYCIECZKA</b> Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Zapisy na linku Spacer po Ogrodzie Botanicznym
<b>Piątek</b> 5, 12	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
5	14.00-15.00	Mediacje - <b>1 h CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/SVVwJ8wJ6ipm75Q D9">https://forms.gle/SVVwJ8wJ6ipm75Q D9</a>
12	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/16p6qrGZMhbnNNnW 8">https://forms.gle/16p6qrGZMhbnNNnW 8</a>
12	15.00-16.30	Wokalne - <b>2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)</b>	<a href="https://forms.gle/ozxo8gSYbxCKpf2g8">https://forms.gle/ozxo8gSYbxCKpf2g8</a>
19 26	13.00-15.00 <b>15.00-17.00</b>	Zdrowe gotowanie i odżywianie - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/4Y3GMDh6fZ9npzKe A">https://forms.gle/4Y3GMDh6fZ9npzKe A</a>
19	15.00-16.30	Zdrowy Tryb Życia - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b> Zajęcia ze Studentami <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/RALMeWu6fAiHYKc K7">https://forms.gle/RALMeWu6fAiHYKc K7</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 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	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
<b>Wtorek</b> 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organizacja wyjść na basen
9, 23	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (23 - <u>ewentualnie</u> urodziny miesiąca) <b>WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/P5W3GCrU9c8cUrkC9">https://forms.gle/P5W3GCrU9c8cUrkC9</a>
<b>Czwartek</b> 4	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>Piątek</b> 19, 26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności <u>Wolontariat</u> - organi- zacja wyjść na basen
<b>26</b>	<b>13.00-14.30</b>	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka <b>Biesiadna</b> )	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>Sobota</b> 20	15.00-21.00	Piknik dla Seniorów - <b>Stadion KS - Prądniczanka, ul. Boboli 5</b>	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
27	15-20	<b>Piknik Sportowo-Taneczny</b> <b>Międzyszkolny Ośrodek Sportowy</b> <b>“Wschód” - N.Huta, Oś. Szkolne 39,</b> <b>(Niedaleko Zalewu Nowohuckiego)</b>	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>Niedziela</b> 28	11.00-19.00	<b>XI Święto Rodziny Krakowskiej -</b> Tereny Zielone przy TAURON Arenie Kraków	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>MAJ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	<u>Wolontariat</u>

Uwaga !

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**