



## 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

**OBOWIAZUJE OD 25 SIERPNIĄ 2023**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - SIERPIEŃ 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 7,21, <b>14</b> <b>28</b>	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b> <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/kiybH8ESzS9r7G9A6">https://forms.gle/kiybH8ESzS9r7G9A6</a>
7,21, 28  <b>14</b>	17.00-17.45 17.00-18.30	Taneczne – 45 min. CAS Taneczne – 2 x 45 min. CAS  <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/YcoanvpkyrViaJ559">https://forms.gle/YcoanvpkyrViaJ559</a>
14	10.00-12.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/v6EWteE1ykmNgxWd8">https://forms.gle/v6EWteE1ykmNgxWd8</a>

14	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/D4PHasQug5TFdQHHA">https://forms.gle/D4PHasQug5TFdQHHA</a>
21,28	9.15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	<a href="https://forms.gle/8qqf2KBFKh21he5e7">https://forms.gle/8qqf2KBFKh21he5e7</a>
<b>Wtorek</b> 1, 8	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/m63z2R1CK988qdZG9">https://forms.gle/m63z2R1CK988qdZG9</a>
1, 22	13.00-15.00 15.30-17.30	Trening pamięci - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/gutHqKShRTZKGpxu7">https://forms.gle/gutHqKShRTZKGpxu7</a>
8	14.00-15.30	Teatralne - 2 x 45 min. CAS <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/GETq8qK6BSEwsj3A6">https://forms.gle/GETq8qK6BSEwsj3A6</a>
22, 29	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/WtTZwVwHi1KKQTzR9">https://forms.gle/WtTZwVwHi1KKQTzR9</a>
22	10.00-15.00	"Piknik dla Zdrowia", ul. Kazimierza Wielkiego 117, organizowany przez - Cas Seniorpedia.pl	<b>Lista obecności</b>
<b>Środa</b> 2, 16	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/EFK7yqD1HqeUzzHt8">https://forms.gle/EFK7yqD1HqeUzzHt8</a>
9	15.30-17.00	Artystyczne - 2h CAS <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/3pPweKaeHrQqFoY28">https://forms.gle/3pPweKaeHrQqFoY28</a>
16	16.00-18.00	Mała Poligrafia 2 h CAS (Spotkanie związane z Wernisażem planowanym na miesiąc wrzesień) <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny  <b><u>ZAJĘCIA ODWOŁANE</u></b>	<a href="https://forms.gle/uY2kA2vr9p15akuH9">https://forms.gle/uY2kA2vr9p15akuH9</a>
2, 9, 16, 23	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	<a href="https://forms.gle/rmFTmXqv3MmngDyB6">https://forms.gle/rmFTmXqv3MmngDyB6</a>
23, 30	9.15-10.00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	

30	15.00-17.00	Plastyczno-florystyczne - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/dfgyG3WQCcCeYJrw8">https://forms.gle/dfgyG3WQCcCeYJrw8</a>
<b>Czwartek</b> 3	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum Fotografii MuFo, ul. Rakowicka 22A, Zbiórka o 10.50 przed Muzeum	<a href="https://forms.gle/nuSh5Lnv1irFPCAY8">https://forms.gle/nuSh5Lnv1irFPCAY8</a>
10	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAR - Warsztaty- Jak oswoić sztukę współczesną. ul. Lipowa 4, Zbiórka o 10.50 przed Muzeum	
17	10.00-12.00	Historia Sztuki, <b>Ogród nad Sudołem</b> - rysujemy (czy każdy się może tego nauczyć ?) - <b>Zbiórka o godz. 10.00 pod CASem.</b> <b>Wyposażenie:</b> kartki z bloku technicznego lub rysunkowego i miękki ołówek.	
10	10.00-12.00	Fotograficzno-Filmowe 2 h CAS <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/fccPh6qDNstK2m87">https://forms.gle/fccPh6qDNstK2m87</a>
24	8.00-20.00	<b>WYCIECZKA- Jaskinia Raj - Chęciny,</b> Woj. Świętokrzyskie - Wyjazd 8.00 z przystanku autobusowego ul. Majora - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym. <b>Dodatkowe zapisy będą na przesłanym w terminie późniejszym FORMULARZU</b>	<a href="https://forms.gle/5TpJ33RTwWk8zAov7">https://forms.gle/5TpJ33RTwWk8zAov7</a>
31	12.00-14.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	
<b>Piątek</b> 4, 11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/D4PHasQuq5TFdQHHA">https://forms.gle/D4PHasQuq5TFdQHHA</a>
11	13.00-15.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 2h CAS (Spotkanie z Psychologiem)	<a href="https://forms.gle/2gUiqgLqN5j4ek8HA">https://forms.gle/2gUiqgLqN5j4ek8HA</a>

		<b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	
11	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/Hb3Y2oiU3E74yvMGA">https://forms.gle/Hb3Y2oiU3E74yvMGA</a>
25	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2h CAS <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/t4W9me46s5KK4W2aA">https://forms.gle/t4W9me46s5KK4W2aA</a>
25	14.00-16.00	Działania Proekologiczne 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/8wZcqfz1pt2AefrYA">https://forms.gle/8wZcqfz1pt2AefrYA</a>
18	11.00-15.00	Przeгляд Senioralnych Grup Tanecznych "Roztańczony Kraków" - Hala 100-lecia KS Cracovia, ul. Focha 40	<b>Zapisy na liście zajęć tanecznych</b>

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 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> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Wtorek</b> 22, 29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
1	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (1 - <b>ewentualnie</b> urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/frJiGJcq227YPbSCA">https://forms.gle/frJiGJcq227YPbSCA</a>
<b>Środa</b> 23	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	
<b>Czwartek</b> 17	7.00-20.00	WYCIECZKA <b>Spływ Dunajcem</b> , (Sromowce - Szczawnica), Organizowana przez CAS ZŁOTY WIEK. Zbiórka o godz. 7.00 przy ul. Kurczaba	<b>Zapisy na przesłanym Formularzu</b>

31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	<b>Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> 18, 25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>SIERPIEŃ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	

Uwaga !

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