



## 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 9 WRZEŚNIA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 4,18,25	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/mKSa bA25q1dyjCty8">https://forms.gle/mKSa bA25q1dyjCty8</a>
11	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/brz5bt A6ZKyJLz6t7">https://forms.gle/brz5bt A6ZKyJLz6t7</a>
11	14.30-16.00	Artystyczne - <b>2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/m9Y69 hc4djaEtoVK9">https://forms.gle/m9Y69 hc4djaEtoVK9</a>
11 18,25	16.00-18.00 16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/PqURy mKCHnytRAZ48">https://forms.gle/PqURy mKCHnytRAZ48</a>
18,25	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/CLpNP 9eejt5RvB6i7">https://forms.gle/CLpNP 9eejt5RvB6i7</a>



<b>Wtorek</b> 12, 19	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/L3FN6jdyLayMo7jH7">https://forms.gle/L3FN6jdyLayMo7jH7</a>
5	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem (w razie deszczu CAS)</b>	
5,19	15.00-17.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Pak82fEUy4fWJdmL8">https://forms.gle/Pak82fEUy4fWJdmL8</a>
12	16.00-18.00	Mała Poligrafia <b>2 h CAS</b> (Spotkanie związane z Wernisażem planowanym na miesiąc wrzesień) <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/epJGLhaP7ifkraSs6">https://forms.gle/epJGLhaP7ifkraSs6</a>
12,26	13.30-14.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. Park Wodny</b> - ul. D.Pasterza 126, I piętro Sala D	<a href="https://forms.gle/to7WTtN8oo7FAxcq9">https://forms.gle/to7WTtN8oo7FAxcq9</a>
19	14.00-15.00	Pierwsza pomoc - <b>1 h CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/k4hVG3qw1XP7d75Z8">https://forms.gle/k4hVG3qw1XP7d75Z8</a>
<b>Środa</b> 6,20	10.00-12.00	Języki obce - angielski I - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/YFPdGD6aFTHWtxKB7">https://forms.gle/YFPdGD6aFTHWtxKB7</a>
6,20	12.00-14.00	Języki obce - angielski II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/PsEzPFY6oLfXr3sLA">https://forms.gle/PsEzPFY6oLfXr3sLA</a>
6, 20	15.15-16.45 15.30-17.00	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka <b>przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/JNDNyBu1wWxrULvS9">https://forms.gle/JNDNyBu1wWxrULvS9</a>
13	10.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Mgo7npz6D93ezvGCA">https://forms.gle/Mgo7npz6D93ezvGCA</a>
13	15.00-17.00	Wiedza obywatelska - <b>2h CAS (Budżet Obywatelski)</b>	<a href="https://forms.gle/A3TfJdTWS87LxcNS6">https://forms.gle/A3TfJdTWS87LxcNS6</a>
20,27	14.15-15.00	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min, Park Wodny</b> - ul. D.Pasterza 126, I piętro Sala D	
27	16.00-17.30	Teatralne - 2 x 45 min. <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/g6P6BerULAkHgZk26">https://forms.gle/g6P6BerULAkHgZk26</a>
<b>Środa</b> <b>Czwartek</b> 27, 28	10.00-18.00	<b>Mistrzostwa Sportowe Seniorów o puchar Prezydenta Miasta Krakowa</b> Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Lista obecności

<b>Czwartek</b> 7	11.00-13.00	Historia Sztuki Planty przy ul. Św.Anny, (Zbiórka o 11.00 na Plantach)	<a href="https://forms.gle/rQRF5pp3K1VVFCZXA">https://forms.gle/rQRF5pp3K1VVFCZXA</a>
28	16.00-18.00	Historia Sztuki <b>2 h CAS</b> (Robimy Kolaże z kompozycji wykonanych na poprzednich zajęciach)	
14	10.00-14.00	Przygotowanie do turystyki - <b>4h - PIKNIK w OGRODZIE NAD SUDOŁEM</b> (Spotykamy się przy Bulodromie)	<a href="https://forms.gle/zTyN4GxycYfNXKpJ7">https://forms.gle/zTyN4GxycYfNXKpJ7</a>
21	10.00-14.00	Przygotowanie do turystyki - <b>4 h PARK Wisławy Szymborskiej</b> (Zbiórka o godz. 10.00 przy Teatrze Bagatela)	
21	16.00-18.00	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h CAS WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/CU2DFnubgvT23BEr8">https://forms.gle/CU2DFnubgvT23BEr8</a>
28	13.00-15.00	Działania Proekologiczne <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/vVmkq64JS16CBuWc9">https://forms.gle/vVmkq64JS16CBuWc9</a>
<b>Piątek</b> 15, 22	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
8	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	
8, 22	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/jBd1LGjsP7G3kd7T8">https://forms.gle/jBd1LGjsP7G3kd7T8</a>
15,29	15.00-16.30	Wokalne - <b>2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)</b>	<a href="https://forms.gle/6HAZeDismrh5MsY16">https://forms.gle/6HAZeDismrh5MsY16</a>
1	9.00-21.00	<b>X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie</b> , Park im. H.Jordana	Lista obecności
<b>Sobota</b> 9	11.00-14.00	<b>Piknik Rodzinny od Juniora do Seniora - Spotkanie w ramach Działań Międzypokoleniowych - Miejsce: Tereny zielone pomiędzy Orlikiem a psim wybiegiem ul. Lipska Boczna/ul.Myśliwska</b>	Lista obecności <b>WOLONTARIAT</b>

30	12.00-16.00	<b>PIKNIK DZIELNICY III - Rodzinny, Park Zaczarowanej Dorożki</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Niedziela</b> 10	15.00-19.00	<b>Piknik Rodzinny - organizowany w ramach Miejskiego Programu Integracji Międzypokoleniowej. Park Zaczarowanej Dorożki</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 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><u>Wolontariat</u></b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> 4	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, ( <u>ewentualnie</u> urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/bZ71BwmqKTBgRGkH6">https://forms.gle/bZ71BwmqKTBgRGkH6</a>
<b>Wtorek</b> 26	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	
26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 14	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS - <b>Wykład pt. "Planeta SATURN" - P. Jacek Gruszcak</b>	<b>Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne</b>  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Piątek</b> 29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>WRZESIEŃ</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.