



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

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 20 WRZEŚNIA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4,18,25	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/mKSabA25q1dyjCty8
11	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/brz5btA6ZKyJLz6t7
11	14.30-16.00	Artystyczne - 2 x 45 min, CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/m9Y69hc4djaEtoVK9



11 18,25	16.00-18.00 16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/PgURymKCHnytRAZ48
18,25	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/CLpNP9eejt5RVB6i7
Wtorek 12, 19	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/L3FN6jdyLAyMo7jH7
5	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
5,19	15.00-17.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/Pak82fEUy4fWJdmL8
12	16.00-18.00	Mała Poligrafia 2 h CAS (Spotkanie związane z Wernisażem planowanym na miesiąc wrzesień) WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/epJGLhaP7ifkraSs6
12,26	13.30-14.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. Park Wodny - ul. D.Pasterza 126, I piętro Sala D	https://forms.gle/to7WTtN8oo7FAxcg9
19	14.00-15.00	Pierwsza pomoc - 1 h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/k4hVG3qw1XP7d75Z8
Środa 6,20	10.00-12.00	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/YFPdGD6aFTHWtxKB7
6,20	12.00-14.00	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/PsEzPFY6oLfXr3sLA
6, 20	15.15-16.45 15.30-17.00	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/JNDNyBu1wWxrULvS9

13	10.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - 2h CAS	https://forms.gle/Mqo7npz6D93ezvGCA
13	15.00-17.00	Wiedza obywatelska - 2h CAS (Budżet Obywatelski)	https://forms.gle/A3TfJdTWS87LxcNS6
20,27	14.15-15.00	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min, Park Wodny - ul. D.Pasterza 126, I piętro Sala D	
27	12.00-13.00	Pierwsza pomoc - 1 h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	
27	16.00-17.30	Teatralne - 2 x 45 min. CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/g6P6BerULAkHgZk26
Czwartek 7	11.00-13.00	Historia Sztuki Planty przy ul. Św.Anny, (Zbiórka o 11.00 na Plantach)	https://forms.gle/rQR5pp3K1VVFCZXA
28	16.00-18.00	Historia Sztuki 2 h CAS (Robimy Kolaże z kompozycji wykonanych na poprzednich zajęciach)	
14	10.00-14.00	Przygotowanie do turystyki - 4h - PIKNIK w OGRODZIE NAD SUDOŁEM (Spotykamy się przy Bulodromie)	https://forms.gle/zTyn4GxycYfNXKpJ7
21	10.00-14.00	Przygotowanie do turystyki - 4 h PARK Wisławy Szymborskiej (Zbiórka o godz. 10.00 przy Teatrze Bagatela)	
21	16.00-18.00	Fotograficzno-Filmowe 2 h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/CU2DFnubgvT23BEr8
28	13.00-15.00	Działania Proekologiczne 2 h CAS	https://forms.gle/vVmkG64JS16CBuWc9

Piątek 15, 22	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
8	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
8, 22	15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/iBd1LGjsP7G3kd7T8
15,29	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/6HAZeDismrh5MsY16

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek-piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek 4	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (<u>ewentualnie</u> urodziny miesiąca)	https://forms.gle/bZ71BwmqKTBqRGkH6
Wtorek 26	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	
26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Środa Czwartek 27, 28	10.00-18.00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów o puchar Prezydenta Miasta Krakowa Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Lista obecności
Czwartek 14	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS - Wykład pt. "Planeta SATURN" - P. Jacek Gruszczak	Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne <u>WOLONTARIAT</u>

Piątek 29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
1	9.00-21.00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie , Park im. H.Jordana	Lista obecności
Sobota 9	11.00-14.00	Piknik Rodzinny od Juniora do Seniora - Spotkanie w ramach Działań Międzypokoleniowych - Miejsce: Tereny zielone pomiędzy Orlikiem a psim wybiegiem ul. Lipska Boczna/ul.Myśliwska	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
30	12.00-16.00	PIKNIK DZIELNICY III - Rodzinny - Integracja Międzypokoleniowa. Park Zaczarowanej Dorożki	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
30	16.00-20.00	Hawajska Potańcówka dla Seniorów Hala "KS KORONA" ul. Kalwaryjska 9/15	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
Niedziela 10	15.00-19.00	Piknik Rodzinny - organizowany w ramach Miejskiego Programu Integracji Międzypokoleniowej. Park Zaczarowanej Dorożki	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
WRZESIEŃ	10.00-14.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

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