



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 11 PAŹDZIERNIKA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/fkj5yQybwFx323za9
2,9,23,30	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/63NurDHMBpVJjDL6
2,9,16,23,30	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/DoJpq6FZLQybVvc6



2,9,16,23,30	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/k8ec1VFiouF4R9qF6
Wtorek 3, 10	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/yZUzs2Bs96c8a1Bp6
3, 10 17 31	15.00-17.00 14.30-16.30 13.00-15.00 11.30-13.30	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/pffdKBJCfkoXbbim8
31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
10,24	16.30-18.00	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/RbJUaT2D82JUBX6T7
Środa 4	10.00-12.00	Języki obce - angielski I - 2 h CAS	https://forms.gle/NeVezoRxv6RX4pBS9
4	12.00-14.00	Języki obce - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/6P7TyhrkoTAeUVTU8
11,25	10.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - 2h CAS	https://forms.gle/nHU7PVMzvhutVMVs7
11	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
4,11,18,25	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/D9yH4evBCTcWZZrV6
Czwartek 5	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum MuFo, ul. Rakowicka 22A Zbiórka o godz. 10.45 przed Muzeum	https://forms.gle/jJDxDDxV1kq1znTY9

5	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	
12 26	13.00-15.00 10.00-11.00	Działania Proekologiczne 2 h CAS	https://forms.gle/u8kYxJ3tRTCSGfao7
12	15.00-17.00	Fotograficzno-Filmowe 2 h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/VuAXYPdsgFzXYqYn6
26	14.00-18.00	Przygotowanie do turystyki - 4h - Wycieczka do Centrum Edukacji Lotniczej - Balice (Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym)	https://forms.gle/BqCSmVwJtAyz9M5ZA
Piątek 6,13	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
6 27	16.00-18.00 15.00-17.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/C4TAWBywiMer94WZ8
13,20	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna i Patriotyczna)	https://forms.gle/oZnaB9Eqg9CLtoHn9
13	16.45-17.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
20	13.00-15.00	Trening pamięci - 2h CAS	
27	13.00-15.00	Wiedza obywatelska - 2h CAS	https://forms.gle/mkWdXpWw4h3M3hd28

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 17,24	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
17 24	15.00-17.00 14.30-16.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (17 <u>ewentualnie</u> urodziny miesiąca)	https://forms.gle/tb5VdADVx4TXoAhn9
Środa 11	17.30-18.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - Spotkanie z Przewodniczącym Rady i Zarządu Dzielnicy I i III - 1h CAS	Lista obecności
11	15.00-19.00	Turniej Lajkonika Seniorów 60+ BULE - kategoria Dublety (Eliminacje w grupach) - Bulodrom w Parku Czyżyny, oś. AVIA - Integracja Międzypokoleniowa	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
18	16.30-18.30	“Wiem co jem” - Szkolna pracownia kulinarna SP2 Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Aktywni Razem” z Uczniami SP 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
25	16.30-18.00	Gry ruchowe BULE - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Aktywni Razem” z Uczniami SP 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
Czwartek 19	14.00-15.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS - ARTYSTYCZNE	Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne <u>WOLONTARIAT</u>

19	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS - Wykład pt. "METEORYTY" - P. Jacek Gruszczak	Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne <u>WOLONTARIAT</u>
Piątek 13	15.00-17.00	Turniej Lajkonika Seniorów 60+ BULE - kategoria Dublety - (Mecze finałowe) - Bulodrom w Parku Czyżyny, oś. AVIA - Integracja Międzypokoleniowa	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
20,27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Piątek - Niedzieli 6 - 8	15.00 Wyjazd	Wyjazd Integracyjny dla Seniorów do GOŁKOWIC - organizowany przez Radę Dzielnicy III	https://forms.gle/Tk3URy7o4kydSyCU6 <u>WOLONTARIAT</u>
PAŹDZIERNIK	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.