



## 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 25 PAŹDZIERNIKA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 2,9,16,23,30	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/fkj5yQybWfX323za9">https://forms.gle/fkj5yQybWfX323za9</a>
2,9,23,30	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/63NurDHMBpVJjDL6">https://forms.gle/63NurDHMBpVJjDL6</a>
2,9,16,23,30	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/DoJpg6FZLQybVvcm6">https://forms.gle/DoJpg6FZLQybVvcm6</a>
2,9,16,23,30	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	<a href="https://forms.gle/k8ec1VFiouF4R9qF6">https://forms.gle/k8ec1VFiouF4R9qF6</a>
<b>Wtorek</b> 3, 10	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/yZUZs2Bs96c8a1Bp6">https://forms.gle/yZUZs2Bs96c8a1Bp6</a>

3, 10 17 31	15.00-17.00 14.30-16.30 13.00-15.00 11.30-13.30	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/pffdKBJCfkoXbbim8">https://forms.gle/pffdKBJCfkoXbbim8</a>
31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	
10,24	16.30-18.00	Nordic-Walking - 2 x 45 min, <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/RbJUaT2D82JUBX6T7">https://forms.gle/RbJUaT2D82JUBX6T7</a>
<b>Środa</b> 4	10.00-12.00	Języki obce - angielski I - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/NeVezoRxxv6RX4pBS9">https://forms.gle/NeVezoRxxv6RX4pBS9</a>
4	12.00-14.00	Języki obce - angielski II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/6P7TyhrkoTAeUVTU8">https://forms.gle/6P7TyhrkoTAeUVTU8</a>
11,25	10.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/nHU7PV MzvhutVMVs7">https://forms.gle/nHU7PV MzvhutVMVs7</a>
11	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	
4,11,18  <b>25</b>	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>  <b><u>ZAJĘCIA ODWOŁANE</u></b>	<a href="https://forms.gle/D9yH4evBCTcWZZrV6">https://forms.gle/D9yH4evBCTcWZZrV6</a>
<b>Czwartek</b> 5	11.00-13.00	Historia Sztuki Muzeum MuFo, ul. Rakowicka 22A Zbiórka o godz. 10.45 przed Muzeum	<a href="https://forms.gle/jJDxDDxV1kq1znTY9">https://forms.gle/jJDxDDxV1kq1znTY9</a>
5	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS)</b>	
12 26	13.00-15.00 10.00-11.00	Działania Proekologiczne <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/u8kYxJ3tRTCSGfao7">https://forms.gle/u8kYxJ3tRTCSGfao7</a>
12	15.00-17.00	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/VuAXYPdsgFzXYqYn6">https://forms.gle/VuAXYPdsgFzXYqYn6</a>
26	14.00-18.00	Przygotowanie do turystyki - <b>4h - Wycieczka do Centrum Edukacji Lotniczej - Balice</b> (Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym)	<a href="https://forms.gle/BqCSmVwJtAyz9M5ZA">https://forms.gle/BqCSmVwJtAyz9M5ZA</a>

<b>Piątek</b> 6,13	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
6	16.00-18.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	<a href="https://forms.gle/C4TAWBywiMer94WZ8">https://forms.gle/C4TAWBywiMer94WZ8</a>
27	15.00-17.00	- 2h CAS	
13,20	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna i Patriotyczna)	<a href="https://forms.gle/oZnaB9Eqg9CLtoHn9">https://forms.gle/oZnaB9Eqg9CLtoHn9</a>
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	<a href="https://forms.gle/mkWdXpWw4h3M3hd28">https://forms.gle/mkWdXpWw4h3M3hd28</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 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> 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 ewentualnie urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/tb5VdADVx4TXoAhn9">https://forms.gle/tb5VdADVx4TXoAhn9</a>
<b>Środa</b> 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	<b>Turniej Lajkonika Seniorów 60+ BULE</b> - kategoria Dublety (Eliminacje w grupach) - Bulodrom w Parku Czyżyny, oś. AVIA - <b>Integracja Międzypokoleniowa</b>	Lista obecności <b>WOLONTARIAT</b>

18	16.30-18.30	“Wiem co jem” - Szkolna pracownia kulinarna <b>SP2</b> <b>Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Aktywni Razem” z Uczniami SP 2</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
25	16.30-18.00	Gry ruchowe BULE - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem</b> <b>Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Aktywni Razem” z Uczniami SP 2</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Czwartek</b> 19	14.00-15.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS - ARTYSTYCZNE</b>	<b>Zapisy na listach</b> <b>Spotkania inform.- integracyjne</b>  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
19	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS - Wykład pt. “METEORYTY” - P. Jacek Gruszcza</b>	<b>Zapisy na listach</b> <b>Spotkania inform.- integracyjne</b>  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Piątek</b> 13	15.00-17.00	<b>Turniej Lajkonika Seniorów 60+ BULE</b> - kategoria Dublety - (Mecze finałowe) - Bulodrom w Parku Czyżyny, oś. AVIA - <b>Integracja Międzypokoleniowa</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
20,27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>Piątek - Niedzieli</b> 6 - 8	15.00 Wyjazd	<b>Wyjazd Integracyjny dla Seniorów do GOŁKOWIC - organizowany przez Radę Dzielnicy III</b>	<a href="https://forms.gle/Tk3URy7o4kydSyCU6">https://forms.gle/Tk3URy7o4kydSyCU6</a>  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>PAŹDZIERNIK</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.