



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 17 LISTOPADA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Link do formularza (lista obecności) |
|-----------------------------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek 6,13,20,27 | 10.00-11.30 | Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS) | https://forms.gle/Hb5C1ZpgJAqQ3b1X8 |
| 6,13,20,27 | 14.30-15.15 | Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 | https://forms.gle/6BfPQgwT6frPDW8W9 |
| 6,13,20,27 | 16.00-17.00 | Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS | https://forms.gle/YyAd8yKWdR6Ff97q7 |



| | | | |
|----------------------------|-------------|---|---|
| 6,13,20,27 | 17.00-17.45 | Taneczne – 45 min. CAS | https://forms.gle/wrFJ98AvHRERDwkUA |
| Wtorek 7, 14 | 10.00-11.30 | Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | https://forms.gle/eRah5EmXM1K6MKD49 |
| 7,14,28 | 14.00-16.00 | Trening pamięci - 2h CAS | https://forms.gle/cztPntYvvr2FAW1J9 |
| 21 | 14.30-16.00 | Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna i Patriotyczna) | https://forms.gle/y93zTKWtU9JFvKZS6 |
| 14,21 | 16.30-18.00 | Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS | https://forms.gle/BSUWFMXmYYKtBh1G9 |
| Środa 8,15,22,29 | 15.30-16.15 | Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 | https://forms.gle/avqud5j8EnsVPGu96 |
| 8 | 16.30-18.00 | Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS | |
| 22 | 14.00-15.30 | Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS) | |
| 29 | 10.00-12.00 | Języki obce - angielski I - 2 h CAS | https://forms.gle/9BkqYAbEbKuSXYD76 |
| 29 | 12.00-14.00 | Języki obce - angielski II - 2 h CAS | https://forms.gle/foZd8TbMKQtoHiJr8 |
| 29 | 14.00-16.00 | Plastyczno-florystyczne - 2h CAS | https://forms.gle/pBBQiazKDcbno5c57 |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| Czwartek 2 | 10.00-13.00 | Przygotowanie do turystyki - 3h - Spacer po Cmentarzu Rakowickim (Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym) | https://forms.gle/aHpgpni7rEf68ZUHA |
| 2 | 16.00-18.00 | Wiedza obywatelska - 2h CAS (Spotkanie z Przewodniczącym Rady i Zarządu Dzielnicy III) | https://forms.gle/dDM4HTxYkrGjvpMp9 |
| 9 | 11.00-13.00 | Historia Sztuki - 2h CAS Wykład pt. "Jak postrzegamy piękno" | https://forms.gle/WWH9cgsybuzXseET7 |
| 9 16 23 30 | 13.30-15.30 13.30-15.30 13.30-15.30 12.00-14.00 | Trening pamięci - 2h CAS | |
| 16 | 9.00-11.00 | Samoobrona - Siedziba Straży Miejskiej, ul. D.Pasterza 116 WOLONTARIAT nierozliczalny | https://forms.gle/3XbSPCLkrKWngLhT9 |
| 16 30 | 15.30-17.00 10.00-11.30 | Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem (w razie deszczu CAS) | |
| 23 | 16.00-18.00 | Mała Poligrafia - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny | https://forms.gle/4qtJzAxECcMxiR2q6 |
| Piątek 3,10 | 10.00-11.30 | Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | |
| 3 | 10.00-12.00 | Języki obce - angielski I - 2 h CAS | |
| 3 | 12.00-14.00 | Języki obce - angielski II - 2 h CAS | |

| | | | |
|-----------------------|-------------|--|---|
| 10,17 | 15.00-17.00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS | https://forms.gle/EGW54p2hi1rfJb4n6 |
| 17 ODWOŁANE | 15.00-16.30 | Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna i Patriotyczna) ZAJĘCIA ODWOŁANE | https://forms.gle/y93zTKWtU9JFvKZS6 |
| 24 | 14.00-16.00 | Trening pamięci - 2h CAS | |

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 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 21,28 | 10.00-11.30 | Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | Lista obecności |
| 7,28 | 16.00-18.00 | Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS, (7 ewentualnie urodziny miesiąca) | https://forms.gle/e8x4ZaBqdtSF23xLA |
| Środa 15 | 10.00-14.00 | Spotkanie informacyjno- integracyjne - “Smaki i tańce Grecji” miejsce - Greek Trade Sp. z o.o. ul. T. Śliwiaka 14-Dojazd we własnym zakresie. | Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne |
| 15 | 16.30-18.30 | Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS - Wykład pt. “Ciemne światy Układu Słonecznego ” - P. Jacek Gruszczak | Zapisy na listach Spotkania inform.- integracyjne <u>WOLONTARIAT</u> |

| | | | |
|--------------------------|-------------|--|---|
| 22 | 10.00-11.00 | Działania Proekologiczne WARSZTATY - "EKO SENIOR", Temat:"Dziki zwierzęta w mieście i opieka nad zwierzętami domowymi" - 1 h CAS | https://forms.gle/6SsBwUBTaxrvT7pz6 |
| Czwartek 9, 23 | 15.30-17.00 | GRY Stołkowe "Fitnes dla Mózgu" - 2 x 45 min - SP 2 . Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2 | Lista obecności WOLONTARIAT |
| 16 | 9.00-13.00 | VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki - Kino Kijów, Spotkanie w ramach Integracji Międzypokoleniowej | Lista obecności WOLONTARIAT |
| Piątek 17,24 | 10.00-11.30 | Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | Lista obecności |
| 24 | 15.00-21.00 | Świąteczna Zbiórka Żywności, AUCHAN ul. Mackiewicza | Lista obecności WOLONTARIAT MIĘDZYPOKOLENI OWY |
| Sobota 25 | 10.00-15.00 | Świąteczna Zbiórka Żywności, AUCHAN ul. Mackiewicza | Lista obecności WOLONTARIAT MIĘDZYPOKOLENI OWY |
| LISTOPAD | 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.