



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola 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 23 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 Sudolem (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/aHpqpnI7rEf68ZUHA
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 13.00-15.00 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 Sudolem (w razie deszczu CAS)	

23	16.00-18.00	Mała Poligrafia - 2h CAS WOLONTARIAT nierozliczalny	https://forms.gle/4qtJzAxECcMxiR2q6
ZAJĘCIA	ODWOŁANE		
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	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna i Patriotyczna) ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/y93zTKWtU9JFvKZS6
ODWOŁANE			
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:”Dzikię zwierzęta w mieście i opieka nad zwierzętami domowymi” - 1 h CAS	https://forms.gle/6SsBwUBTaxrvT7pz6

Czwartek 9, 23	15.30-17.00 15.00-16.30	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 <u>WOLONTARIAT</u>
23	18.30-20.30	Wyjście do Opery Krakowskiej "Loteria na mężów, czyli narzeczony Nr 69"	
16	9.00-13.00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki - Kino Kijów, Spotkanie w ramach Integracji Międzypokoleniowej	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u>
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. Mackiewiczza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOW</u> <u>Y</u>
Sobota 25	10.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności , AUCHAN ul. Mackiewiczza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOW</u> <u>Y</u>
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.